80-494
(121.)
Educatie
si Sport
20516/121
2 de

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

1 1978

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

CONSILIUL DE STAT AL REPUBLICII SOCIALISTE ROMÂNIA

DECRET

privind conferirea, pentru a doua oară, a Titlului de Onoare Suprem „EROU AL REPUBLICII SOCIALISTE ROMÂNIA" și a Ordinului „VICTORIA SOCIALISMULUI" tovarășului NICOLAE CEAUȘESCU secretar general al Partidului Comunist Român, președintele Republicii Socialiste România

Pentru merite excepționale în activitatea revoluționară consacrată eliberării sociale și naționale a poporului român, instaurării și consolidării puterii politice a clasei muncitoare, dezvoltării patriei pe calea socialistă,

Pentru contribuția hotărîtoare adusă, în fruntea partidului și statului, la elaborarea și înfăptuirea programului de edificare a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism, pentru munca neobosită și înaltul spirit de dăruire puse în slujba progresului și prosperității țării, bunăstării și fericirii întregului popor,

Pentru rolul esențial în elaborarea și înfăptuirea politicii externe a partidului și statului, consacrată apărării suveranității și independenței naționale, afirmării României în viața internațională, dezvoltării și întăririi relațiilor sale cu țările socialiste, cu celelalte state ale lumii, soluționării problemelor complexe ale vieții internaționale, întăririi unității mișcării comuniste și muncitorești, a tuturor forțelor progresiste, triumfului cauzei păcii, prieteniei și colaborării între popoare,

Pentru întreaga activitate creatoare de inestimabilă valoare care a îmbogățit tezaurul socialismului științific, al teoriei și practicii revoluționare contemporane,

Exprimînd sentimentele de înaltă prețuire, stimă și recunoștință ale întregului popor,

Cu prilejul celei de a 60-a aniversări a zilei de naștere și împlinirii a peste 45 de ani de activitate revoluționară,

Consiliul de Stat al Republicii Socialiste România **decretează:**

ARTICOL UNIC. — Se conferă, pentru a doua oară, Titlul de Onoare Suprem „Erou al Republicii Socialiste România" și Ordinul „Victoria Socialismului" tovarășului Nicolae Ceaușescu, secretar general al Partidului Comunist Român, președintele Republicii Socialiste România.

CONSILIUL DE STAT AL REPUBLICII SOCIALISTE ROMÂNIA, București 25 ianuarie 1978

ANIVERSAREA TOVARĂŞULUI NICOLAE CEAUŞESCU O SĂRBĂTOARE SCUMPĂ A ÎNTREGULUI POPOR

TOVARĂŞUL NICOLAE CEAUŞESCU, EMINENT REVOLUŢIONAR, CONDUCĂTOR STRĂLUCIT, EXEMPLU DE DĂRUIRE PENTRU CAUZA LIBERTĂŢII ŞI FERICIRII POPORULUI

Cu adîncă veneraţie, cu dragoste neţărmurită şi aleasă stimă, poporul român, comuniştii, toţi cetăţenii patriei, milioanele de locuitori ai acestui pămînt românesc, bărbaţi şi femei, vîrstnici şi tineri, români, maghiari, germani şi de alte naţionalităţi au sărbătorit împlinirea a 60 de ani de viaţă şi peste 45 de ani de neîntreruptă activitate revoluţionară a tovarăşului Nicolae Ceauşescu, secretarul general al partidului nostru, preşedintele Republicii, cel mai iubit fiu al poporului nostru, om politic şi conducător încercat, luptător neobosit pentru ridicarea României socialiste pe noi trepte de civilizaţie şi progres, comunistul de omenie care şi-a închinat întreaga viaţă înfăptuirii idealurilor de dreptate şi libertate ale naţiunii române.

La această sărbătorească aniversare, scumpă inimilor tuturor celor care trăiesc şi muncesc pe aceste meleaguri străbune, comuniştii, toţi oamenii muncii de la oraşe şi sate aduc un fierbinte omagiu primului bărbat al ţării, pentru îndelungata sa activitate de eminent revoluţionar şi conducător strălucit, pentru contribuţia hotărîtoare adusă, în fruntea partidului şi statului, la elaborarea şi înfăptuirea programului de edificare a societăţii socialiste multilateral dezvoltate şi înaintare a României spre comunism, pentru munca neobosită şi înaltul spirit de dăruire, puse în slujba prosperităţii ţării, bunăstării şi fericirii întregului popor.

Susţinut de o operă care se impune printr-o bogăţie de fapte, idei şi acţiuni care poartă pecetea durabilităţii, numele drag al tovarăşului Nicolae Ceauşescu se înscrie firesc în galeria celor mai mari ctitori născuţi pe pămînturile româneşti, alături de făuritori de istorie românească ca Decebal, Mircea cel Bătrîn, Mihai Viteazul, Ştefan cel Mare, Dimitrie Cantemir, Nicolae Bălcescu sau Alexandru Ioan Cuza. Numele tovarăşului Nicolae Ceauşescu se înscrie în această ilustră galerie de mari personalităţi ale istoriei noastre pentru că azi, pentru noi, a devenit firesc să considerăm că, rostind numele drag al tovarăşului Nicolae Ceauşescu, circumscriem suma întreagă de calităţi — morale, politice, constructive, patriotice — specifice marilor ctitori din trecutul românesc, ridicate la o putere nouă, printr-o largă arie de calităţi personale, valoroase şi profund originale, calităţi întruchipate în portretul conducătorului României socialiste şi atît de puternic afirmate în anii construcţiei socialiste în patria noastră.

Educaţie fizică şi sport, nr. 1, 1978, pag. 2

Cunoscînd din fragedă tinerețe nedreptățile sociale ale vechiului regim, tovarășul Nicolae Ceaușescu s-a angajat cu înalt spirit de dăruire și neînfricare în marea epopee a luptei revoluționare, împotriva exploatării și asupririi, pentru înfăptuirea măreților idealuri ale clasei muncitoare, ale poporului, pentru libertate și o viață mai bună, înfruntînd eroic, cu adînc spirit de abnegație și deosebit curaj, prigoana forțelor de opresiune ale vechii orînduiri. Anii îndelungați petrecuți în închisori și lagăre nu au învins voința de luptă a tînărului revoluționar Nicolae Ceaușescu. Dimpotrivă, l-au călit, l-au oțelit, i-au sporit dîrzenia și energia de militant comunist, tovarășul Nicolae Ceaușescu avînd o contribuție de mare însemnătate la unirea și mobilizarea clasei muncitoare, a tineretului, a forțelor patriotice ale țării în lupta împotriva exploatării și asupririi burghezo-moșierești, împotriva fascismului și a războiului, pentru răsturnarea vechiului regim și eliberarea patriei.

În anii care au urmat insurecției naționale armate antifasciste și antiimperialiste, ca activist de frunte al partidului, tovarășul Nicolae Ceaușescu a acționat cu inepuizabil elan și dăruire revoluționară, cu fermitate și combativitate pentru organizarea și mobilizarea maselor în marile bătălii pentru cucerirea și consolidarea puterii politice, pentru reconstrucția țării și dezvoltarea ei pe calea socialistă.

Apreciind vasta sa experiență revoluționară, strălucitele calități de militant și conducător comunist, dovedite în îndelungata activitate consacrată intereselor vitale ale clasei muncitoare, ale tuturor oamenilor muncii, partidul și poporul i-au încredințat, în anul 1965, înalta investitură de secretar general al partidului, iar apoi funcția supremă de conducere a statului — aceea de președinte al Republicii Socialiste România, cel dintîi președinte al patriei noastre. Aceste momente au marcat începutul unei etape cruciale din desfășurarea operei de construcție socialistă în România, caracterizată printr-un profund spirit științific, rațional și înnoitor în conducerea societății, prin întărirea puternică a legăturilor cu masele largi populare, stimularea și mobilizarea energiilor lor creatoare, participarea entuziastă a întregului nostru popor la făurirea conștientă a propriei sale istorii. Este etapa în care au avut loc Congresele al IX-lea, al X-lea și al XI-lea ale partidului și în care rolul tovarășului Nicolae Ceaușescu a devenit esențial, hotărîtor, la elaborarea importantelor hotărîri și documente adoptate de aceste congrese, a Programului de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism, precum și a întregii politici interne și externe a partidului și statului nostru.

Partidul, întregul nostru popor dau o înaltă apreciere contribuției de însemnătate excepțională pe care tovarășul Nicolae Ceaușescu a avut-o în formarea unei concepții superioare cu privire la întărirea și perfecționarea continuă a rolului conducător al partidului în societate, la dezvoltarea democrației interne de partid, la promovarea unui stil de muncă bazat pe consultarea și atragerea efectivă a comuniștilor, a întregului partid la elaborarea hotărîrilor, la întărirea muncii și conducerii colective. Prin întreaga sa activitate, tovarășul Nicolae Ceaușescu s-a afirmat ca un înflăcărat promotor al noului în viața și activitatea partidului nostru, veghind neobosit și acționînd ferm ca întreaga politică a partidului să fie cu adevărat emanația voinței și intereselor clasei mun-

citoare, ale poporului, în deplină concordanță cu cerințele vremii, cu schimbările care au avut loc în societate, în lume.

Militînd consecvent pentru orientarea eforturilor întregii națiuni, a resurselor materiale și umane ale țării spre crearea unei puternice și moderne baze tehnico-materiale a societății, ca factor hotărîtor al ridicării României pe noi trepte de progres și civilizație, secretarul general al partidului nostru a fost inițiatorul unor importante măsuri vizînd creșterea continuă a nivelului de trai material și spiritual al oamenilor muncii de la orașe și sate, sporirea veniturilor populației, dezvoltarea construcției de locuințe, ridicarea generală a gradului de bunăstare și civilizație al poporului. Întreaga noastră națiune poartă o fierbinte recunoștință tovarășului Nicolae Ceaușescu pentru grija deosebită pe care o manifestă față de îmbunătățirea continuă a condițiilor de muncă și de viață ale cetățenilor patriei, pentru bunăstarea și fericirea tuturor celor ce muncesc.

Concomitent cu o vastă activitate pentru creșterea rolului și perfecționarea activității statului socialist, pentru așezarea tuturor domeniilor vieții economice și sociale pe temelia celor mai avansate cuceriri ale științei și tehnicii moderne, ale cunoașterii umane, tovarășul Nicolae Ceaușescu a manifestat o permanentă preocupare pentru crearea unui larg cadru organizatoric de participare nemijlocită a tuturor oamenilor muncii, fără deosebire de naționalitate, la conducerea activității economice și sociale, a statului socialist. Națiunea noastră apreciază în mod deosebit preocuparea neobosită a tovarășului Nicolae Ceaușescu pentru întărirea democrației muncitorești, pentru adîncirea și perfecționarea continuă a democrației socialiste, pentru întărirea rolului organismelor de conducere colectivă la toate nivelurile societății.

De un profund ecou în masele populare se bucură grija cu care secretarul general al partidului nostru, președintele Republicii, veghează la perfecționarea raporturilor sociale și a relațiilor dintre oameni, la lărgirea continuă a drepturilor și libertăților tuturor cetățenilor patriei, este unanim apreciată concepția umanismului revoluționar, preocuparea constantă pentru ca în centrul întregii opere de construcție socialistă să se afle neabătut omul, afirmarea sa plenară ca făuritor al propriei istorii, dezvoltarea multilaterală a personalității umane, generalizarea în masă a trăsăturilor morale înaintate și ridicarea conștiinței socialiste a tuturor celor ce muncesc.

Cetățenii României socialiste încearcă un sentiment de legitimă mîndrie știind că, pe toate meridianele, țara noastră este astăzi larg apreciată, stimată și prețuită pentru realizările dobîndite în construcția noii orînduiri, pentru politica sa dinamică de pace și colaborare, pentru rolul activ și contribuția constructivă pe care tovarășul Nicolae Ceaușescu personal o aduce la dezvoltarea continuă a prieteniei și solidarității cu toate țările socialiste, pentru întărirea unității și colaborării lor, pentru intensificarea relațiilor țării noastre cu țările în curs de dezvoltare, cu țările nealiniate, pentru promovarea constantă a unor relații multilaterale cu toate statele lumii, fără deosebire de orînduirea lor socială, pe baza principiilor deplinei egalități în drepturi, respectării independenței și suveranității naționale, neamestecului în treburile interne și avantajului reciproc, pentru soluționarea marilor și complexelor probleme ale lumii contemporane, ale vieții internaționale actuale.

Aniversarea tovarășului Nicolae Ceaușescu, omagiată cu înflăcărare, alături de întreaga națiune, și de mișcarea noastră sportivă, de toți cei care își desfășoară activitatea pe tărîmul sportului, ne prilejuiește evocarea acelor momente de neuitat, de fundamentală însemnătate, în care, din inițiativa și prin intervenția directă a celui mai iubit fiu al poporului, au început istorice perioade de avînt și înflorire a sportului românesc. Un prim asemenea moment, trăit cu emoție și păstrat de-a lungul anilor în suflete cu aceleași profunde sentimente de dragoste și recunoștință, l-au constituit prezența și cuvintele rostite de tovarășul Nicolae Ceaușescu la Conferința națională a mișcării sportive din anul 1962. Prin importantul document de partid prezentat de tovarășul Nicolae Ceaușescu, mișcarea sportivă primea sarcina de onoare de a-și aduce, într-o mai mare măsură, contribuția la formarea omului nou, al societății socialiste. Ideile izvorîte din părinteasca grijă a partidului au pătruns și au rămas ca legi de viață și de muncă în sufletele celor ce activează pe tărîmul sportului. După 5 ani, în cadrul Conferinței naționale a mișcării sportive din iulie 1967, Salutul C.C. al P.C.R. și Consiliului de Miniștri sublinia că obiectivul fundamental al mișcării sportive trebuie să-l constituie cuprinderea unor mase tot mai largi, a întregului tineret, în practicarea organizată a exercițiilor fizice și sportului. Ampla analiză făcută mișcării sportive de Plenara C.C. al P.C.R. din 28 februarie — 2 martie 1973, Mesajul tovarășului Nicolae Ceaușescu adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive din februarie 1975, strălucita Cuvîntare rostită în 19 august 1976 la festivitatea de neuitat a conferirii unor înalte distincții sportivilor care au reprezentat cu cinste România la Jocurile Olimpice de la Montreal, aprobarea de către Comitetul Politic Executiv al C.C. al P.C.R., în noiembrie 1976, a Programului privind dezvoltarea activității de educație fizică și sport pe perioada 1976—1980 și pregătirea sportivilor români în vederea participării la Jocurile Olimpice din 1980 reprezintă tot atîtea etape care marchează preocuparea nemijlocită a secretarului general al partidului față de orientarea și dezvoltarea activității de educație fizică și sport din România socialistă.

Ca parte integrantă a noilor realități ale patriei noastre, mișcarea sportivă, condusă și îndrumată de partid, a cunoscut, asemenea celorlalte sectoare de activitate, o puternică afirmare în ultimul deceniu, contribuind într-o măsură sporită la îndeplinirea fundamentalei ei meniri sociale, întărirea sănătății populației, formarea multilaterală și educarea tinerei generații. A crescut în ritm apreciabil numărul practicanților sportului, s-a dezvoltat continuu zestrea materială a sportului, s-au îmbunătățit considerabil performanțele obținute de purtătorii tricourilor cu tricolor în mari întreceri internaționale, cum ar fi Jocurile Olimpice, campionate mondiale, campionate europene sau balcanice.

Un rol de mare însemnătate în mai viguroasa afirmare a sportului nostru pe plan intern și — prin aceasta — pe plan internațional îi revine marii competiții naționale „Daciada", organizată din inițiativa și sub îndrumarea directă a tovarășului Nicolae Ceaușescu. De o amploare fără precedent, angajînd, practic, întreaga mișcare sportivă, „Daciada" este o nouă și edificatoare mărturie a atenției pe care secretarul general al partidului o acordă, statornic, activității sportive, o expresie a grijii

deosebite a partidului pentru formarea multilaterală a tinerilor, pentru cultivarea aptitudinilor lor intelectuale, morale și fizice, pentru întărirea continuă a sănătății și capacității de muncă a întregii populații a țării, prin practicarea sistematică și organizată a exercițiilor fizice, sportului și turismului.

Profund recunoscătoare partidului, secretarului său general, pentru minunatele condiții oferite celor ce doresc să-și perfecționeze măiestria, mișcarea noastră sportivă, întregul tineret sportiv al țării îi adresează tovarășului Nicolae Ceaușescu, la împlinirea a 60 de ani de viață și peste 45 de ani de neîntreruptă activitate revoluționară, cele mai fierbinți mulțumiri, exprimîndu-și întreaga recunoștință, stimă, prețuire și dragoste pentru cel mai iubit fiu al poporului nostru. Împreună cu întreaga națiune română, sportivii îi urează din adîncul inimii lor, secretarului general al partidului multă sănătate, viață lungă și fericire, forță creatoare, multe, multe succese în fruntea partidului și statului, spre binele și fericirea întregului popor, spre strălucirea și măreția patriei noastre socialiste.

MANIFESTĂRI OMAGIALE ÎNCHINATE MARII ANIVERSĂRI

Din șirul de manifestări prin care întregul nostru popor l-a cinstit, cu aleasă stimă și adîncă dragoste, pe tovarășul Nicolae Ceaușescu, secretarul general al partidului, președintele Republicii, cel mai iubit fiu al națiunii noastre, la împlinirea vîrstei de 60 de ani și a peste 45 de ani de neîntreruptă activitate revoluționară, am spicuit pe cele mai importante :

În ziua de 25 ianuarie, la Sala Palatului Republicii, s-au desfășurat festivitățile prin care comuniștii, toți cetățenii patriei au adus — la împlinirea a 60 de ani de viață și a peste 45 de ani de activitate revoluționară — omagiul lor fierbinte omului, revoluționarului, conducătorului iubit, tovarășului Nicolae Ceaușescu, care reprezintă în conștiința țării un pilduitor exemplu de slujire cu abnegație și nestrămutată credință comunistă, a partidului și poporului, a cauzei socialismului, păcii și colaborării între națiuni. De numele și personalitatea tovarășului Nicolae Ceaușescu, de activitatea sa strălucită în fruntea partidului și statului, se leagă indestructibil cea mai rodnică perioadă din istoria patriei noastre, tot ce este mai frumos și mai cutezător în grandioasa operă pe care o înfăptuiește poporul

român, afirmarea plenară a României socialiste în lume. Acesta este temeiul pentru care aniversarea tovarășului Nicolae Ceaușescu constituie o sărbătoare apropiată inimii milioanelor de locuitori ai acestui pămînt românesc, bărbați și femei, vîrstnici și tineri, români, maghiari, germani și de alte naționalități.

Erau prezenți în sală membrii Comitetului Central al partidului, ai Consiliului de Stat și ai Guvernului, activiști de partid și de stat, membri ai partidului cu stagii din ilegalitate, reprezentanți ai oamenilor muncii din industrie, agricultură, transporturi și construcții, militari ai forțelor armate și luptători din gărzile patriotice, reprezentanți ai oamenilor de știință, artă și cultură.

Întreaga asistență a ascultat cu vie emoție Mesajul adresat tovarășului Nicolae Ceaușescu de Comitetul Central al Partidului Comunist Român, Consiliul de Stat și Guvernul Republicii Socialiste România.

Într-o atmosferă de mare însuflețire, a avut loc apoi ceremonia decorării tovarășului Nicolae Ceaușescu. În semn de înaltă apreciere, conducătorului partidului și statului i se conferă, pentru a doua oară, *Titlul de Onoare Suprem „Erou al Republicii Socialiste România"* și *Ordinul „Victoria Socialismului"*.

După ce, rînd pe rînd, tovarășii din conducerea partidului și statului, precum și vechi militanți ai partidului l-au felicitat și l-au îmbrățișat pe marele sărbătorit cu cele mai alese sentimente de stimă și respect, memorabila festivitate de la Sala Palatului Republicii a continuat cu prezentarea mesajelor de felicitare adresate tovarășului Nicolae Ceaușescu de reprezentanții comuniștilor din întreaga țară, ai ministerelor și celorlalte instituții centrale de stat, ai organizațiilor de masă și obștești, ai puternicelor detașamente muncitorești din marile întreprinderi, combinate industriale și șantiere, ai țărănimii, ai creatorilor de bunuri spirituale, ai tinerei generații. S-au înmănunchiat, astfel, practic, gîndurile și sentimentele întregului nostru popor, într-o unică și vibrantă mărturie a dragostei și stimei, a unității depline a națiunii noastre socialiste în jurul partidului, al secretarului său general.

În aceste momente de mare bucurie și sărbătoare a întregului popor, secretarul general al partidului, președintele țării, tovarășul Nicolae Ceaușescu, a rostit o amplă cuvîntare, urmărită cu cea mai vie atenție, cu vădită emoție de întreaga asistență și, prin intermediul posturilor de radio și televiziune, de oamenii muncii din toate colțurile de țară. Îndemnurile secretarului general al partidului, cuvîntul său cald, patriotismul său nemărginit au însuflețit voința unanimă a poporului de a urma cu devotament neclintit partidul, pe tovarășul Nicolae Ceaușescu, pe drumul de luptă și de glorie al edificării operei măreție socialiste și comuniste în patria noastră.

★

La Muzeul de istorie al Republicii Socialiste România a fost inaugurată expoziția „DOVEZI ALE DRAGOSTEI, ÎNALTEI STIME ȘI PROFUNDEI PREȚUIRI DE CARE SE BUCURĂ PREȘEDINTELE NICOLAE CEAUȘESCU ȘI TOVARĂȘA ELENA CEAUȘESCU, ALE AMPLELOR RELAȚII DE PRIETENIE ȘI COLABORARE DINTRE POPORUL ROMÂN ȘI POPOARELE ALTOR ȚĂRI" care, printr-o mare diversitate de modalități, folosind memoria imaginii fotografice, forța de convingere a hărților, diafilmelor, a documentelor, se constituie într-o autentică demonstrație a vastei activități desfășurate cu pasiune revoluționară de tovarășul Nicolae Ceaușescu, secretarul general al partidului nostru, președintele țării, pentru ridicarea patriei pe noi trepte de progres și civilizație, creșterea neîntreruptă a nivelului de trai, al întregului popor, rolul său determinant în perfecționarea și dezvoltarea învățămîntului, înflorirea științei, artei și culturii, adîncirea democrației socialiste, formarea conștiinței revoluționare a omului nou și afirmarea plenară a personalității sale. În același timp, expoziția reflectă, cu puterea de convingere a datelor și faptelor, activitatea multilaterală,

teoretică și practică, a tovarășului Nicoale Ceaușescu în elaborarea și înfăptuirea obiectivelor politicii externe a partidului și statului nostru, pentru participarea României socialiste la soluționarea marilor probleme ale contemporaneității, pentru afirmarea puternică a prestigiului patriei noastre în întreaga lume.

★

Pentru contribuția de excepțională însemnătate la progresul științei românești contemporane, la așezarea pe baze științifice a operei de construcție socialistă, într-un cadru solemn, tovarășului Nicolae Ceaușescu i-au fost conferite titlurile de *Doctor în științe politice* și de *Doctor în economie*, acordate de Academia „Ștefan Gheorghiu" și de Academia de Studii Economice, expresie a înaltei prețuiri pe care oamenii de știință, alături de întregul nostru popor, o dau activității sale neobosite în fruntea partidului și statului, contribuției sale de excepțională însemnătate la progresul neîntrerupt al științei românești contemporane, la așezarea pe baze științifice a operei de construcție socialistă și de conducere democratică a societății.

★

Într-o ședință a Consiliului de Miniștri consacrată sărbătoririi a 60 de ani de viață și a peste 45 de ani de luptă revoluționară neîntreruptă a tovarășului Nicolae Ceaușescu, membrii guvernului au omagiat personalitatea secretarului general al partidului, evocîndu-se prodigioasa activitate revoluționară desfășurată de marele fiu al poporului român, dedicată înfăptuirii idealurilor de dreptate, libertate, progres și civilizație ale națiunii române. A fost elogiată contribuția hotărîtoare adusă de tovarășul Nicolae Ceaușescu, eminentul conducător de partid și de stat al României socialiste, la remarcabilele succese obținute de patria noastră în dezvoltarea economică și socială, în ridicarea bunăstării materiale și spirituale a poporului român, în creșterea prestigiului și stimei de care se bucură România pe toate meridianele, aportul său la promovarea noilor relații democratice pe plan internațional, la cauza generală a progresului și păcii pe planeta noastră.

★

În cadrul manifestărilor omagiale desfășurate în străinătate, expresie a prețuirii deosebite de care se bucură personalitatea marcantă a conducătorului partidului și statului nostru, contribuția sa deosebită la cauza socialismului, progresului și păcii în lume, înțelegerii și prieteniei între popoare, tovarășului Nicolae Ceaușescu, secretarul general al Partidului Comunist Român, președintele Republicii Socialiste România, i-au fost conferite cele mai înalte ordine ale unor țări socialiste prietene : *Ordinul „Lenin"* — prin Decret al Prezidiului Sovietului Suprem al Uniunii Sovietice ; *Ordinul „Erou al Muncii Socialiste"* — conferit de președintele R. S. F. Iugoslavia ; *Ordinul „Gheorghi Dimitrov"* — prin Decret al Consiliului de Stat al Republicii Populare Bulgaria ; *Ordinul „Karl Marx"* — conferit de președintele Consiliului de Stat al Republicii Democrate Germane.

MULT STIMATE ŞI IUBITE TOVARĂŞE NICOLAE CEAUŞESCU

La a 60-a aniversare a zilei dumneavoastră de naştere şi la împlinirea a peste 45 de ani de neîntreruptă activitate în mişcarea muncitorească, permiteţi-ne ca în numele Consiliului Naţional pentru Educaţie Fizică şi Sport, al sportivilor, tehnicienilor şi al activiştilor mişcării sportive, să vă adresăm din adîncul fiinţei noastre sincere felicitări, însoţite de cele mai calde urări de sănătate, putere de muncă şi viaţă îndelungată, spre binele şi fericirea poporului, a patriei noastre socialiste.

Viaţa dumneavoastră evocă şi simbolizează însuşi drumul de luptă şi victorii pe care l-a străbătut poporul nostru sub conducerea glorioasă a partidului.

În persoana dumneavoastră vedem pe patriotul şi revoluţionarul luminat, pe conducătorul înţelept, ctitor al României noi, apărător înflăcărat al independenţei şi suveranităţii poporului român, pe omul care, prin activitatea sa, se înscrie în rîndurile celor mai strălucite personalităţi politice din istoria lumii.

Cu ocazia acestui important eveniment din viaţa dumneavoastră şi totodată a întregii naţiuni, îngăduiţi-ne să exprimăm sentimentele noastre de adîncă recunoştinţă şi ataşament faţă de partid, faţă de politica sa internă şi externă, faţă de dumneavoastră personal, pentru grija, sprijinul şi îndrumarea acordate permanent activităţii de educaţie fizică şi sport din ţara noastră.

Ne exprimăm şi cu această ocazie angajamentul de a munci cu abnegaţie şi entuziasm pentru îndeplinirea întocmai a sarcinilor ce revin mişcării sportive din hotărîrile de importanţă deosebită adoptate de Congresul al XI-lea şi de Conferinţa Naţională a partidului, precum şi din Programul de dezvoltare a activităţii de educaţie fizică şi sport pînă în 1980, aprobat de Comitetul Politic Executiv al C.C. al P.C.R., contribuind astfel la menţinerea şi întărirea sănătăţii poporului nostru, la dezvoltarea armonioasă a tineretului.

Vă asigurăm că sportivii României socialiste nu vor precupeţi nici un efort pentru a reprezenta cu demnitate patriotică tricolorul românesc în marile competiţii internaţionale.

Permiteţi-ne, mult stimate şi iubite tovarăşe secretar general, ca, alături de toţi oamenii muncii, să vă adresăm din toată inima tradiţionala urare

„La mulţi ani, cu sănătate !“

BIROUL EXECUTIV
AL CONSILIULUI NAŢIONAL
PENTRU EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIERBINTE ŞI VIBRANT OMAGIU CELUI MAI IUBIT FIU AL POPORULUI ROMÂN

DOUĂ MOMENTE EMOŢIONANTE, DE PROFUNDĂ SEMNIFICAŢIE PENTRU SPORTUL, PENTRU GIMNASTICA ROMÂNEASCĂ

În calitatea mea de membră a Biroului Executiv al Consiliului Naţional pentru Educaţie Fizică şi Sport şi de antrenoare federală de gimnastică, am avut, în mai multe rînduri, prilejul de a mă afla în preajma tovarăşului Nicolae Ceauşescu, secretarul general al partidului nostru şi preşedintele Republicii, în momente în care s-au adoptat hotărîri de cea mai mare importanţă pentru dezvoltarea mişcării noastre sportive.

Cu deosebită mîndrie şi satisfacţie, am constatat că tovarăşul Nicolae Ceauşescu, excelent cunoscător al problemelor de fond ale mişcării sportive din patria noastră, nutreşte o constantă şi puternică dorinţă ca sportul, exerciţiul fizic să-şi aducă o tot mai mare contribuţie la formarea unor generaţii sănătoase, robuste, bine pregătite pentru muncă şi viaţă. Preşedintele nostru are întotdeauna cuvinte calde, de îmbărbătare şi încurajare, de îndemn, pentru sportivii de performanţă, cei care, în grele confruntări cu cei mai buni sportivi din lume, luptă cu dăruire, pînă la ultima picătură de energie, pentru a-şi apăra şansele, pentru a obţine o nouă victorie de prestigiu pentru culorile ţării.

Noi, cei care lucrăm în gimnastică, am avut minunate prilejuri de a vedea grija cu care tovarăşul Nicolae Ceauşescu îi înconjoară pe marii performeri şi îmi face o deosebită plăcere ca în aceste zile, cînd cel mai iubit fiu al poporului nostru a fost sărbătorit de întreaga noastră naţiune la împlinirea a 60 de ani de viaţă şi a peste 45 de ani de activitate revoluţionară, să evoc două dintre aceste emoţionante momente.

Primul s-a petrecut în iulie 1976, la Montreal, în Canada. Tocmai ne întorseserăm victorioşi de la sala Forum cu un frumos buchet de medalii olimpice cînd, deodată, se răspîndeşte în mijlocul delegaţiei noastre vestea că, din ţară, din partea tovarăşului Nicolae Ceauşescu, a tovarăşei Elena Ceauşescu a sosit o telegramă de felicitare. În momentul în care am aflat că conducătorul statului şi partidului nostru ne-a urmărit evoluţia şi că s-a bucurat de rezultatele noastre o mare emoţie ne-a cuprins pe toţi. Nadia, Teodora, Mariana, Anca, Gabriela, Georgeta, Marilena şi Luminiţa au hotărît ca, pe loc, să răspundă preşedintelui ţării, să-i mulţumească din inimă pentru condiţiile minunate ce le-au fost create pentru practicarea gimnasticii, pentru grija părintească ce le-o poartă. Întreaga noastră delegaţie a împărtăşit marea bucurie a gimnastelor.

Peste puţin timp, la Palatul Sporturilor şi Culturii din Capitală, în acea minunată seară a lui 19 august, tovarăşul Nicolae Ceauşescu ne-a făcut din nou onoarea şi cinstea de a ne felicita, de a ne povăţui şi îndruma. O întrebare, un îndemn, un sfat pentru fiecare, o încurajare pentru noi rezultate de mare prestigiu internaţional. Cum se pot uita, oare, asemenea momente? Iată de ce gim-

Educaţie fizică şi sport, nr. 1, 1978, pag. 10

nastele și gimnaștii, asemenea întregului popor, îi adresează din inimă tovarășului Nicolae Ceaușescu urarea de sănătate și fericire, pentru a conduce cu înțelepciune națiunea română spre noi culmi de civilizație și bunăstare, spre comunism.

Prof. MARIA SIMIONESCU
membră a Biroului Executiv
al C.N.E.F.S.
antrenoare federală de gimnastică
vicepreședintă a Comisiei feminine a F.I.G.

DRAGOSTE NEMĂRGINITĂ PENTRU PROMOTORUL ÇLARVĂZĂTOR AL ŞTIINŢEI ROMÂNEŞTI

În aceste zile ale bucuriei unanime, cînd întreaga țară a sărbătorit cu entuziasm cea de a 60-a aniversare a zilei de naștere și împlinirea a peste 45 de ani de activitate revoluționară a tovarășului Nicolae Ceaușescu, cel mai iubit fiu al poporului, împreună cu toți oamenii muncii ai patriei noastre dragi, și noi, cadrele medicale din mișcarea sportivă, alături de cadrele didactice din învățămîntul superior de educație fizică, sărbătorim acest eveniment cu o nemărginită dragoste față de strălucitul purtător al spiritului revoluționar și promotorul clarvăzător al cercetării științifice românești. Îndrumările prețioase ale tovarășului Nicolae Ceaușescu, date cu ocazia diferitelor întîlniri cu sportivii și cu cadrele de conducere din mișcarea sportivă, precum și concepția modernă asupra organizării și desfășurării activității de educație fizică și sport, au constituit pentru noi o călăuză sigură în integrarea învățămîntului de educație fizică cu cercetarea științifică și activitatea practică în domeniul selecționării și pregătirii sportivilor pentru înalta performanță. Desfășurîndu-mi de multă vreme activitatea profesională în toate cele trei direcții ale educației fizice și sportului — în calitate de profesor universitar, cercetător științific și președinte al Societății de medicină sportivă și medic sportiv practician — abia în ultimii ani, în urma prețicaselor îndrumări ale secretarului general al partidului, am reușit să pătrund în profunzimea acestei concepții moderne de integrare. Ne amintim necontenit, cu vie emoție, de discursurile tovarășului Nicolae Ceaușescu ținute cu ocazia deschiderii anilor de învățămînt universitar, pline de generoase aprecieri și îndrumări rodnice, de a pune talentul și pasiunea noastră de dascăli în slujba plămădirii personalității tinerei generații.

Iată de ce, omagiindu-l pe iubitul nostru conducător, îmi exprim dragostea și recunoștința față de promotorul neobosit al științei românești, pentru tot ceea ce a făcut, și îi doresc tovarășului Nicolae Ceaușescu multă sănătate, viață lungă și fericire.

Prof. univ. dr. ANDREI DEMETER
președintele Societății de medicină sportivă
din România
membru în Biroul Executiv F.I.M.S.

EXEMPLU VIU DE PUTERE DE MUNCĂ, DE NEMĂRGINITĂ DRAGOSTE DE ŢARĂ

Aniversarea zilei de naștere a tovarășului Nicolae Ceaușescu îmi evocă minunate amintiri și, în același timp, îmi amplifică ambițiile ca profesor de educație fizică, cercetător științific și antrenor federal de atletism în probele de aruncări. Îmi amintesc, cu mîndrie și fericire, că, după Jocurile Olimpice de la Ciudad de Mexico, unde am cucerit medalia de argint la aruncarea suliței, a

doua mea medalie olimpică (prima îmi fusese decernată cu patru ani în urmă, la Jocurile Olimpice de la Tokio, și fusese de aur), am fost felicitată personal de tovarășul Nicolae Ceaușescu. Am înțeles atunci marea și deosebita grijă pe care conducerea de partid, personal tovarășul Nicolae Ceaușescu, o acordă activității sportive, celor mai buni dintre reprezentanții țării care repurtează victorii pentru culorile patriei dragi. În semn de aleasă prețuire și recunoștință, sportivii, asemenea întregului nostru popor, îi urează tovarășului Nicolae Ceaușescu viață lungă, putere de muncă, multă sănătate, întru binele nostru, al tuturor, al propășirii întregului popor, al renumelui țării pe toate meridianele, al întronării unui climat de pace și prietenie. Exemplul pe care ni-l oferă secretarul general al partidului nouă, tuturor, și fiecăruia în parte, este un exemplu viu de putere de muncă, de nemărginită dragoste de țară.

Tovarășul Nicolae Ceaușescu a fost alături de noi, de sportivi, și de realizările noastre, la ultima ediție a Jocurilor Olimpice de la Montreal onorîndu-i cu înalte distincții de stat pe cei care au reprezentat cu cinste țara în marea confruntare din Canada. Este marea datorie a sportivilor ca, pregătindu-ne și mai bine, valorificînd cuceririle științei contemporane, să-și aducă o contribuție sporită la afirmarea țării noastre în arena mondială. Mi se pare extrem de important că tovarășul Nicolae Ceaușescu, punînd atît de mult accent pe sportul de performanță, atrage de fiecare dată atenția asupra imensului rol pe care trebuie să-l joace sportul de masă, exercițiile fizice, în formarea generațiilor robuste, sănătoase, apte pentru edificarea societății socialiste multilateral dezvoltate.

Prof. MIHAELA PENEȘ
maestră emerită a sportului

„DACIADA", MAREA ÎNTRECERE NAȚIONALĂ, ORGANIZATĂ DIN INIȚIATIVA TOVARĂȘULUI NICOLAE CEAUȘESCU

Îmi amintesc, cu deosebită satisfacție și mîndrie, de momentele emoționante din acea seară de august a anului 1976, cînd tovarășul Nicolae Ceaușescu a primit și a îmbrățișat cu căldură pe sportivii medaliați la Jocurile Olimpice de la Montreal și pe antrenorii lor. Preocuparea permanentă a secretarului general al partidului față de mișcarea sportivă de masă și de performanță se reflectă și prin organizarea competiției naționale „Daciada", uriașă desfășurare de tinerețe și vigoare, competiție organizată din inițiativa personală a președintelui țării. De la mic la mare, poporul nostru răspunde „prezent", inundînd ca un fluviu viu stadioanele și sălile de sport, practicînd exercițiile fizice și călindu-se pentru o înaltă productivitate a muncii, pentru a putea făuri din piepturile fiilor săi un zid de neclintit în jurul țării, al partidului, al conducătorului său.

În calitate de profesor universitar, ca fost sportiv de mare performanță, ca părinte și cetățean al acestei țări, în numele meu personal și al colectivului de educație fizică de la Institutul politehnic Cluj-Napoca, pe care îl conduc, urez președintelui țării viață lungă, sănătate, putere de muncă, pentru prosperitatea României socialiste, pentru ridicarea ei pe cele mai înalte culmi de cultură și civilizație. La mulți ani fericiți, iubite tovarășe Nicolae Ceaușescu !

Prof. univ. ION MOINA
maestru emerit al sportului

PREȘEDINTELE NOSTRU ÎI PREȚUIEȘTE PE OAMENII CARE ÎȘI FAC DATORIA

Sînt unul dintre cei mai vechi antrenori federali din țară. Din 1956 încoace, am colindat — pot spune — aproape tot globul pămîntesc, și-n lung, și-n lat, ou luptătorii de greco-romane. Mi-au trecut prin mînă generații întregi de sportivi, toți proveniți din familii de oameni simpli, dar care au știut să se afirme ca niște adevărate personalități de cîte ori au fost investiți cu nobila misiune de a apăra prestigiul sportiv al României socialiste în întreceri olimpice, mondiale și europene. În această calitate de meșter în luptele greco-romane, totodată și în cea de profesor de educație fizică, mă alătur cu toată ființa mea la înălțătoarea bucurie națională pe care o prilejuiește aniversarea zilei de naștere a marelui nostru părinte și dascăl, tovarășul Nicolae Ceaușescu. Îmi amintesc că, după Jocurile Olimpice de la München și după cele de la Montreal, am primit chiar din mîna șefului statului nostru „Ordinul Muncii clasa I" și „Ordinul Muncii clasa a II-a", și am putut să mă conving de prețuirea pe care secretarul general al partidului o acordă oamenilor simpli care-și fac datoria, ce loc important ocupă activitatea de educație fizică și sport, în sfera preocupărilor multiple și de mare însemnătate ale tovarășului Nicolae Ceaușescu. Am înțeles că succesele pe care le obținem reflectă cel mai bine marele potențial de care dispunem și că este de datoria noastră să facem totul pentru a materializa fără încetare acest potențial, spre binele întregii țări, în folosul păcii în lumea întreagă. Iar această materializare, așa cum ne-a îndemnat președintele Nicolae Ceaușescu la recenta Conferință Națională a partidului, trebuie să tindească nu numai realizările cantitative, ci, în special, trecerea de la acumulările cantitative la calitate. Acesta este cuvîntul de ordine pentru întregul nostru popor, acestui cuvînt de ordine ne vom supune cu toată convingerea, și eu, și foștii campioni mondiali și olimpici Cernea, Bularca, Martinescu, azi antrenori, secunzii mei, și toți luptătorii de greco-romane, pentru a reuși astfel să menținem și să amplificăm prestigiul românesc peste hotare în această disciplină sportivă.

Prof. ION CORNEANU
antrenor emerit

MUNCĂ RESPONSABILĂ, FĂRĂ PREGET, AȘA CUM NE ÎNDRUMĂ SECRETARUL GENERAL AL PARTIDULUI

Prin strălucitele calități de om de stat, prin dăruirea de care a dat dovadă în activitatea de fiecare zi, tovarășul Nicolae Ceaușescu, secretarul general al partidului, președintele țării, însuflețește pe toți oamenii muncii în procesul complex, de mare răspundere, al construcției societății socialiste multilateral dezvoltate.

L-am ascultat de nenumărate ori și de fiecare dată mi-am dat seama că avem în fruntea partidului și statului nostru o mare personalitate, care știe să conducă țara și poporul cu clarviziune, cu dragoste și totală dăruire. Aceasta îmi dă convingerea că nimic nu ne poate opri pe drumul avîntat al construirii societății comuniste pe pămîntul românesc.

Participarea tovarășului Nicolae Ceaușescu la deschiderea anului de învățămînt 1977/78 la Iași a însemnat și pentru mine, ca dealtfel pentru toate cadrele didactice și toți studenții prezenți în Piața Unirii, un nou imbold în muncă.

Activitatea pe care o desfășor în domeniul educației fizice și sportului cu studenții Universității „Al. I. Cuza" se află permanent sub semnul deplinei responsabilități și al muncii fără preget, așa cum ne îndrumă permanent mult stimatul și iubitul nostru conducător.

La aniversarea a 60 de ani de viață și peste 45 de ani de activitate revoluționară îi urez și eu tovarășului Nicolae Ceaușescu mulți ani și multă putere de muncă pentru a conduce România pe noi culmi de civilizație, spre comunism.

Lector univ. EUGENIA RĂDULESCU
Universitatea „Al. I. Cuza" — Iași

ÎI DATORĂM CONCEPȚIA UMANISTĂ A SPORTULUI ROMÂNIEI SOCIALISTE

Prof. univ. IOAN ȘICLOVAN

Rector al I.E.F.S.
Vicepreședinte al C.N.E.F.S.

Mă bucur, alături de întregul nostru popor, că acum, cu prilejul împlinirii a 60 de ani de viață și a peste 45 de ani de neîntreruptă activitate revoluționară a secretarului general al partidului, tovarășul Nicolae Ceaușescu, pot să-mi exprim, și pe această cale, întregul atașament și totodată profunda recunoștință față de fiul cel mai iubit al poporului, pentru vasta sa activitate de propășire pe toate planurile a României moderne, pentru sprijinul, îndrumarea și orizonturile mereu noi deschise afirmării sportului României socialiste.

Recunoștința și, în același timp, mîndria celor ce slujim sportul românesc sînt cu atît mai mari, cu cît de numele președintelui Nicolae Ceaușescu, mare personalitate a lumii contemporane, se leagă și realizările practice ale mișcării sportive din țara noastră, dimpreună cu valorile teoretice ce stau la baza concepției, organizării și desfășurării educației fizice și sportului.

Prevederea Programului partidului de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism, potrivit căreia domeniul nostru de activitate face parte integrantă din măsurile privind dezvoltarea fizică armonioasă și păstrarea sănătății poporului, se situează în prim-plan. Se precizează locul și totodată principala responsabilitate socială a educației fizice și sportului în ansamblul mersului societății noastre spre culmi de progres și civilizație. Această idee directoare este evidentă și în Mesajul adresat de tovarășul Nicolae Ceaușescu participanților la Conferința pe țară a mișcării sportive din februarie 1975, în care se arată : *„Partidul și guvernul vor acorda și în viitor o atenție deosebită dezvoltării activității în acest domeniu, asigurării condițiilor ca poporul român, tineretul patriei noastre să crească cît mai sănătos și viguros"*. Precizările menționate scot în evidență nu numai nota definitorie a educației fizice și sportului ca activități sociale, ci și grija profund umanistă a secretarului general al partidului pentru bunăstarea fizică a poporului nostru, pentru creșterea acestui neprețuit potențial de activitate creatoare, sănătatea.

Ca urmare, în concepția despre educație fizică și sport în țara noastră, aceste activități sînt investite cu o funcție socială pe cît de generoasă, pe atît de responsabilă și direct angajată privind asigurarea dezvoltării fizice armonioase a organismului și, implicit, formarea unui popor robust, viguros, călit în confruntările cu viața. Este încă un elocvent exemplu al dragostei fierbinți cu care secretarul general al partidului își iubește poporul și caută să-i creeze toate condițiile pentru a duce o viață mai bună și fericită.

Un alt element de mare însemnătate al concepției despre educația fizică și sportul din țara noastră, în repetate rînduri subliniat în documentele de partid, în indicațiile secretarului general al partidului îl constituie integrarea mișcării sportive în înfăptuirea principalei îndatoriri patriotice a tuturor cetățenilor patriei noastre, munca. Este deosebit de elocvent să reamintim și în acest sens următoarea referire a tovarășului Nicolae Ceaușescu : *„Pornim de la necesitatea ca activitatea de educație fizică și sport să fie mai strîns legată de producție, să contribuie la stimularea și dezvoltarea energiilor și a capacităților creatoare ale oamenilor muncii în munca concretă pentru îndeplinirea sarcinilor de plan în întreprinderi, să asigure înfăptuirea politicii generale de dezvoltare economico-socială a țării, de edificare a noii orînduiri"*.

Educație fizică și sport, nr. 1, 1978, pag. 14

Această subliniere include o valoare teoretică și practică inestimabilă. Pe plan teoretic, conceptual, înseamnă că sportul nu poate fi înțeles ca un scop în sine, neutru față de eforturile depuse de toți cetățenii pentru dezvoltarea economico-socială a țării, rupt de îndatorirea de onoare a tuturor membrilor societății noastre, munca productivă.

Pe plan practic, educația fizică și sportul, procesele de pregătire ce stau la baza acestora, trebuie neapărat legate de indicațiile raportului om-muncă și viceversa. Cu alte cuvinte, fiecare specific de muncă solicită o pregătire fizică specifică, după cum fiecare cetățean trebuie educat și din punct de vedere fizic pentru a face față solicitărilor diferențiate și diversificate ale procesului muncii.

Înțelegînd lucrurile în acest context, pentru a da viață indicației secretarului general al partidului, este imperios necesar ca noi toți — activiști, profesori, antrenori, sportivi — să creăm sisteme de pregătire fizică diferențiate. Să înțelegem că educația fizică a textiliștilor nu poate fi identică cu cea a metalurgiștilor etc. și astfel să se închege mai rapid educația fizică profesională, în care educația fizică a muncitorilor să se realizeze diferențiat, ținîndu-se în mai mare măsură seama de specificul muncii. Față de sarcinile de mare răspundere ce stau astfel în fața clasei muncitoare, această responsabilitate a mișcării sportive trebuie să constituie o îndatorire de onoare.

Umanismul profund al concepției partidului nostru despre educație fizică și sport este larg evidențiat și în grija cu care documentele de partid, indicațiile tovarășului Nicolae Ceaușescu scot în evidență necesitatea includerii întregului tineret al patriei noastre în practicarea exercițiilor fizice și sportului *„începînd cu copiii, cu pionierii și elevii din școli, cu studenții, cu tineretul din întreprinderi și de la sate"*. Se exprimă astfel grija pentru vlăstarele patriei, pentru creșterea lor ca cetățeni robuști, cu o perfectă sănătate fizică și morală.

Dacă la această grijă se adaugă faptul că cu cît valorile educaționale, obișnuințele de viață sănătoasă sînt create, cultivate și statornicite la o vîrstă mai fragedă, cu atît ele devin deprinderi și obișnuințe în perioada vieții adulte, atunci rezultă cu claritate și motivul pentru care această preocupare trebuie să constituie o îndatorire de seamă a tuturor celor care răspund de educarea generației tinere.

Formele simple de practicare a exercițiilor fizice, larg accesibile tineretului sînt căi și mijloace ce întregesc metodologia domeniului, pe de o parte, iar pe de altă parte, reflectă gîndirea profund realistă a tovarășului Nicolae Ceaușescu care insistă asupra ponderii acestor factori în ansamblul conceptului de realizare practică a educației fizice a generației tinere.

Iată mărturii edificatoare ale grijii pe care secretarul general al partidului nostru o acordă cuprinderii întregului tineret, a masei oamenilor muncii în practicarea exercițiilor fizcie și sportului și, în același timp, a înzestrării lor cu energii și capacități de integrare, inclusiv prin intermediul sportului, în exigențele vieții sociale, în procesul de învățătură și muncă. Este necesar să subliniem, de asemenea, rolul important al partidului nostru, personal al tovarășului Nicolae Ceaușescu, la făurirea uneia din cele mai mari cuceriri ale mișcării sportive din țara noastră, și anume, sportul de masă. Cu ambele sale semnificații : de formare și pregătire a unor cetățeni sănătoși, armonios dezvoltați, cu randament superior în activitatea productivă, pe de o parte, și de petrecere utilă și recreativă a timpului liber, de care beneficiază tot mai mulți oameni ai muncii, pe de altă parte.

Umanismul în concepția mișcării sportive românești este larg reflectat nu numai în grija acordată dezvoltării sportului de masă, extinderii influențelor igienice și formative ale sportului asupra tuturor cetățenilor patriei noastre, ci și în atenția cu care sînt cultivate aptitudinile și talentele.

Aceasta e o parte a politicii generale a partidului nostru de asigurare a condițiilor necesare perfecționării ființei umane, de participare a României socialiste la sporirea patrimoniului de valori pe plan intern și mondial. Așa se explică saltul realizat în anii construcției socialiste de sportivii noștri de performanță și deopotrivă răspunsul lor la condițiile create de partid pentru a se pregăti și a reprezenta cu demnitate culorile românești în marile întreceri internaționale. Cît despre căldura și umanismul cu care sînt înconjurați cei mai reprezentativi sportivi ai țării, ne reamintim de memorabila întîlnire a tovarășului Nicolae Ceaușescu cu sportivii participanți la Jocurile Olimpice de la Montreal, care au venit

acasă cu sentimentul datoriei îndeplinite, cu convingerea că munca se află la baza tuturor succeselor, cu mîndria patriotică de a fi reprezentat țara la nivelul prestigiului pe care ea îl are astăzi în lume.

O altă trăsătură a concepției despre educație fizică și sport, consecvent promovată de partidul nostru, o constituie și cea a integrării mișcării noastre sportive în importanta acțiune de educare politică a tuturor cetățenilor, de formare a trăsăturilor omului nou, de cultivare a spiritului de prietenie și înțelegere între popoare, de apărare a păcii. Pentru a înfățișa conținutul și direcțiile în care trebuie să acționeze sportul în contextul acestei măreț opere de educare a cetățenilor, vom menționa următoarea indicație a tovarășului Nicolae Ceaușescu : *„Odată cu pregătirea tehnică de specialitate, trebuie intensificată munca de educare politică a sportivilor, pentru formarea unui tineret cu însușiri fizice superioare și, în același timp, cu o ținută demnă și responsabilă în societate, cu un înalt nivel cetățenesc, participant activ, conștient la lupta și eforturile întregului popor, pentru construirea socialismului și comunismului în România"*.

Iată ce paletă bogată în semnificații și valori educaționale revine sportului, iată cîte atribute de mare prestigiu social sînt conferite acestuia de către secretarul general al partidului nostru.

Unitățile noastre sportive cuprind laolaltă români, maghiari, germani și alte naționalități, toți năzuind să ridice gloria sportivă a patriei, să o reprezinte cu demnitate ; ei participă la marile întîlniri internaționale și concursuri organizate pe toate meridianele lumii fiindcă sînt mesageri ai unei țări dornice de colaborare, de prietenie și pace, știind că sportul României socialiste se aliniază plenar la această generoasă politică a partidului și statului, pentru care însuși președintele țării noastre, tovarășul Nicolae Ceaușescu, a fost onorat cu cea mai înaltă distincție a Consiliului Mondial al Păcii, Medalia de aur „Frederic Joliot-Curie".

În întîlnirile cu reprezentanții sportului din multe țări, sportivii noștri au obținut numeroase succese, unele de o deosebită rezonanță pe plan mondial, dar acestea nu au fost niciodată interpretate în sensul negării sentimentelor naționale și demnității adversarilor. Sportul este înțeles și realizat, pe întreg cuprinsul patriei noastre, ca un mijlocitor al prieteniei, ca un factor de promovare în rîndul tineretului, al tuturor oamenilor muncii din România socialistă, a sentimentului de solidaritate și frăție.

Secretarul general al partidului a subliniat, de asemenea, permanent necesitatea îmbinării tot mai strînse dintre sport și cultură. Duminicile cultural-sportive, astăzi cu o largă răspîndire în sistemul nostru de educație fizică și sport, demonstrațiile sportive purtătoare de mesaje închinate unor importante evenimente sărbătorite de poporul nostru, recent instituita competiție națională „Daciada", organizată la inițiativa secretarului general al partidului, exprimă înnoiri de seamă în sportul României socialiste, înnobilări ale fenomenului sportiv ca act de cultură și ca instrument subordonat ideii de înflorire, și pe această cale, a personalității oamenilor.

Apare astfel în mod elocvent vasta contribuție a secretarului general al partidului la înnoirea conceptului despre educație fizică și sport din patria noastră, la primenirea ideilor călăuzitoare ale acestei activități și la implantarea lor în realitățile și necesitățile omului societății socialiste multilateral dezvoltate. Dimensiunea și profunzimea acestor idei este impresionantă. Împreună cu cadrele didactice ale Institutului, îmi exprim, și cu acest prilej sărbătoresc, profunda admirație pentru această mare personalitate a lumii contemporane, pentru acest cutezător și clarvăzător conducător al destinelor poporului nostru, și întreaga recunoștință pentru opera sa excepțională consacrată binelui României.

ANI DE AVÎNT ŞI PUTERNICĂ AFIRMARE A MEDICINII SPORTIVE

Conf. univ. dr. IOAN DRĂGAN

Directorul Centrului de medicină sportivă

Mă gîndesc şi azi, cu adîncă emoţie, la acea după-amiază a zilei de 19 august 1976 cînd, la Palatul Sporturilor şi Culturii din Capitală, secretarul general al partidului, tovarăşul Nicolae Ceauşescu, mă felicita şi îmi înmîna o înaltă decoraţie, semn al contribuţiei pe care medicina sportivă românească, Centrul de medicină sportivă le avuseseră în obţinerea strălucitoarelor medalii olimpice de la Montreal ale Nadiei Comăneci, ale lui Vasile Dîba şi ale celorlalţi performeri ai sportului românesc.

Grija faţă de om, solicitudinea faţă de tineretul sportiv al patriei noastre sînt atribute ce exprimă elocvent preocupările tovarăşului Nicolae Ceauşescu pentru sănătatea poporului, pentru perfecţionarea continuă a asistenţei medicale. O expresie directă a grijii deosebite a conducerii de partid, personal a secretarului general al partidului, este îmbunătăţirea activităţii Centrului de medicină sportivă şi a reţelei medico-sportive, în vederea realizării unei contribuţii mai eficiente la ocrotirea sănătăţii publice, pentru o intervenţie mai activă la făurirea marilor performanţe sportive, care să ducă pe noi culmi gloria sportului românesc.

În ultimii ani ocrotirea sănătăţii poporului a parcurs un drum mereu ascendent, în centrul atenţiei aflîndu-se în mod constant omul, ca urmare firească a dragostei nemărginite pe care tovarăşul Nicolae Ceauşescu o poartă formării omului nou, constructor activ al noii noastre societăţi.

După cum este ştiut, calitatea asistenţei medicale a întregii populaţii, ridicarea standardului sanitar individual şi colectiv, bunăstarea şi fericirea întregului popor reprezintă preocupări constante ale activităţii tovarăşului Nicolae Ceauşescu, materializate în importante documente de stat şi de partid, în hotărîrile celui de al XI-lea Congres al Partidului Comunist Român, ale recentei Conferinţe Naţionale a partidului.

Medicina sportivă, ştiinţă medicală cu un pronunţat caracter profilactic, este chemată să fundamenteze pe baze ştiinţifice practicarea culturii fizice şi a sportului de către toţi oamenii muncii, obţinerea marilor performanţe de către sportivii fruntaşi.

În acest domeniu, ultimele ediţii ale Jocurilor Olimpice au demonstrat cu claritate că sportul de înaltă performanţă a devenit şi o întrecere a oamenilor de ştiinţă, de multe ori la baza performanţelor obţinute în săli şi pe stadioane aflîndu-se rezultatele obţinute de cercetători în laboratoare.

Dragostea nemărginită pe care tovarăşul Nicolae Ceauşescu o poartă tineretului nostru sportiv se manifestă şi prin sprijinul permanent acordat acestei ramuri moderne a medicinii din ţara noastră, atît prin preţioasele indicaţii date, cît şi prin distincţiile acordate specialiştilor din domeniul medicinii sportive, cu ocazia obţinerii de către sportivii noştri a unor performanţe valoroase la mari competiţii internaţionale sau la Jocurile Olimpice.

După cum se ştie, Plenara Comitetului Central al Partidului Comunist Român din februarie-martie 1973 a analizat activitatea de educaţie fizică şi sport, contribuţia acesteia la promovarea sănătăţii populaţiei, a continuei ridicări a standardului performanţelor sportive. Tovarăşul Nicolae Ceauşescu a indicat atunci ca Centrul de medicină sportivă şi reţeaua medico-sportivă să-şi perfecţioneze stilul şi metodele de muncă, în vederea creşterii contribuţiei medicinii sportive şi a cercetării medicale la rezolvarea sarcinilor de mare răspundere pe care partidul şi statul le-au pus în faţa noastră.

Educaţie fizică şi sport, nr. 1, 1978, pag. 17

În întreaga activitate de partid și de stat a tovarășului Nicolae Ceaușescu este o pildă vie de umanism, de înțelegere a oamenilor, a tineretului, a sportivilor. Pentru noi, oamenii în halate albe, activiști pe tărîm sanitar și sportiv, puterea de muncă, înalta creativitate și umanismul care îl caracterizează pe tovarășul Nicolae Ceaușescu ne sînt exemplu viu, care ne călăuzește zi de zi.

Hotărîrea Comitetului Politic Executiv al C.C. al P.C.R. din noiembrie 1976 privind îmbunătățirea activității de educație fizică și sport și Programul de pregătire a sportivilor români pe perioada 1976—1980, în vederea participării la Jocurile Olimpice din 1980, reprezintă o nouă și convingătoare mărturie a grijii pe care tovarășul Nicolae Ceaușescu o acordă și medicinii sportive, oamenilor de știință, chemați să-și sporească contribuția la nivelul exigențelor actuale ale societății noastre, pentru reprezentarea cu cinste și demnitate a sportului românesc în confruntările sportive internaționale.

Iată de ce, în aceste zile de sărbătorească aniversare, gîndul meu se alătură milioanelor de gînduri ale întregului popor român, urîndu-i președintelui nostru, din tot sufletul, tradiționalul „La mulți !", cu sănătate, pentru a conduce destinele României spre viitorul ei luminos, comunismul.

FORMAREA ŞI EDUCAREA OMULUI NOU, COMUNIST ÎNFLĂCĂRAT, DEVOTAT POPORULUI — PREOCUPARE CONSTANTĂ A TOVARĂŞULUI NICOLAE CEAUŞESCU

Prof. univ. dr. MIHAI EPURAN

I.E.F.S.

De numele și activitatea omului revoluționar, conducătorul înțelept și iubit al poporului nostru, tovarășul Nicolae Ceaușescu, sînt legate momente și realizări de deosebită însemnătate în viața politică, economică si socială a țării noastre. Enorma varietate a domeniilor, ca și profunzimea abordării lor în condițiile complexe ale epocii contemporane, soluțiile profund științifice bazate pe clarviziune și înțelegere genială, orientate în spirit revoluționar spre creșterea prestigiului poporului român și a contribuției sale pe plan mondial, fac din opera tovarășului Nicolae Ceaușescu una din cele mai vaste și uimitoare realizări ale istoriei. Greu de cuprins cu mintea și cu scrisul într-o singură sinteză, toată această măreață lucrare ! Ne luăm doar modesta îndrăzneală de a expune unele înțelesuri și rosturi de natură psiho-pedagogică, educațională, desprinse dintr-o gîndire genială și o practică revoluționară care a ridicat România pe culmile cele mai înalte ale prestigiului în lume.

Totul pentru om, *pentru constructorul socialismului și comunismului, așa s-ar putea caracteriza una din orientările fundamentale ale politicii partidului nostru. În societatea noastră, socialismul afirmă și* asigură demnitatea omului, *libertatea de a-și făuri o viață mai bună, pentru el și urmașii săi, prin edificarea unei societăți multilateral dezvoltate — condiție și rezultat al emancipării și materializării politice și sociale a cetățeanului.*

Educație fizică și sport, nr. 1, 1978, pag. 18

Omul — muncitorul, țăranul, intelectualul —, tînăr sau adult, primește odată cu statutul de persoană liberă și conștientă și pe acela de ființă responsabilă investită de partid cu sarcina de a revoluționa gîndirea și societatea, de a gîndi și făuri realitatea la parametrii deceniilor următoare. Dacă Marx și Engels au imaginat un ideal comunist, partidul nostru și conducătorul său îl proiectează și îl realizează în țara noastră, în condițiile concrete ale vieții noastre și ale fiilor noștri.

Optimismul pedagogic *al epocii noastre are în vedere noua fizionomie spirituală (intelectuală și morală) a omului, produs al instituțiilor politice și instructiv-educative. El se exprimă în manifestarea încrederii, justificată în talentul bogat și multilateral al maselor, în atașamentul acestora față de idealurile promovate de partidul comunist, în combativitatea și capacitatea de luptă a membrilor societății noastre.* Personalitatea umană *dobîndește în societatea noastră socialistă noi dimensiuni, care țin de structura ei politică, de atitudinile fundamentale și caracteristice față de partid, față de patrie, față de muncă, față de tot ceea ce promovează nou și slujește țelurile superioare ale noii orînduiri. Educația omului societății noastre (a preșcolarilor, școlarilor, tinerilor muncitori sau studenți, ca și a adulților)* este o educație preponderent pozitivă și funcțională, *orientată spre dezvoltarea trăsăturilor de activitate, inițiativă, responsabilitate, disciplină, echitate. Dacă urîm parazitismul, pasivitatea, lașitatea sau trădarea este pentru că sîntem educați să iubim munca, dăruirea, partidul, patria, sîntem educați să nu facem concesii, să nu abandonăm, să analizăm slăbiciunile și lipsurile și să luptăm pentru înlăturarea lor.*

Nenumărate au fost prilejurile în care tovarășul Nicolae Ceaușescu a afirmat încrederea largă în fondul bun al fiecărui om, *posibilitatea deschisă tuturor, chiar și celor care din anumite cauze sau motive au comis fapte reprobabile, de a se schimba, de a se corecta și educa. Gîndirea și practica pedagogică au primit astfel o nouă perspectivă a muncii cu omul, întrucît în domeniul educațional progresele privesc, în egală măsură, atît tehnologiile, cît și principiile, de data aceasta hotărîtoare fiind noile orientări date de partid, prin cuvîntul secretarului său general. Dacă munca colectivă este un principiu al conducerii de partid,* educația în colectiv și pentru colectiv *devine un principiu al întregii pedagogii. S-au dovedit, în anii de după eliberare,* virtuțile și vocațiile pedagogice ale atelierului, uzinei, *vocație de educație comunistă, prin muncă, cu ajutorul tovarășilor. Munca nu mai este numai o parte a aplicațiilor pedagogice, o manifestare a dexterității cu rol de compensare a excesului informativ-teoretic ; în orînduirea noastră,* munca este izvor de instrucție și educație, *pentru că activitatea de bază a omului este munca, iar școala trebuie să-i asigure tocmai acest gen de pregătire tînărului viitor cetățean.*

Tovarășul Nicolae Ceaușescu, încercat militant comunist este, pe drept cuvînt, creatorul noii educații a omului și a societății *în care acesta trăiește. Identificat cu aspirațiile cele mai nobile ale poporului român, secretarul general al partidului a indicat — cu clarviziune științifică proprie și caracteristică — direcțiile dezvoltării educației și culturii destinate făuririi omului nou, „comunistul de omenie", al acestui om care întrunește calitățile specifice epocii viitorului. Reorganizarea școlii și, în general, a întregului sistem de formare și perfecționare a cadrelor a stat în permanență în grija partidului nostru, personal a tovarășului Nicolae Ceaușescu. Școala este factorul principal al culturii, civilizației educației în spiritul muncii și al dragostei față de popor și realizările sale. Societatea noastră avea nevoie de o școală nouă, pe măsura sarcinilor și aspirațiilor comuniste. Nu credem că există în țara noastră un cetățean care să nu fi simțit, în propria lui activitate și viață, noul suflu al acestei noi pedagogii, care ridică studiul, învățătura, alături de muncă și știință, la nivel de preocupare vitală, binefăcătoare și necesară progresului permanent al societății. Dinamica dezvoltării societății, permanența înnoirilor, pe toate planurile, creează, firesc, o pedagogie a* permanenței fenomenului educațional. *Într-o țară în care toți oamenii învață și doresc să se perfecționeze sînt asigurate condițiile principale ale desăvîrșirii personalității constructorului comunismului. Interdependența învățămînt—producție—cercetare, devenită principiu de organizare și de conținut al școlii și formării cadrelor conduce la crearea acelor specialiști — muncitori, tehnicieni, ingineri — capabili să asigure în continuare revoluția tehnico-științifică a producției societății noastre. Sub îndemnurile și*

recomandările secretarului general al partidului, am asistat cu toții la mutațiile esențiale pe care le-au suferit, în primul rînd, înțelegerea și atitudinea oamenilor școlilor față de revoluționarea conceptuală a sistemului învățămîntului. La conținutul și orientarea nouă se adaugă caracterul deschis al sistemului, *expresie a democratismului și stimulent pentru manifestarea nelimitată a talentelor copiilor acestei țări.*

Noua calitate a vieții *care a apărut ca urmare a politicii înțelepte a partidului nostru, în fruntea căruia se află iubitul, neobositul și admirabilul conducător, tovarășul Nicolae Ceaușescu, creează și în același timp cere o nouă calitate a omului, cere un om nou, pentru că însăși această societate este nouă, unică, deosebită de toate celelalte, specifică numai acestor meleaguri.*

Cu răbdare, cu atenție și grijă, cu dragoste părintească și răspundere comunistă, tovarășul Nicolae Ceaușescu s-a ocupat de educarea și formarea acestui om nou, cu calități de comunist înflăcărat, devotat cauzei întregului popor. Din indicațiile și recomandările președintelui țării, din orientările date diferitelor organe și instituții, din tot ceea ce privește omul societății noastre, se desprinde imaginea acestui om: personalitate multilateral dezvoltată, cu nivel ideologic și politic ridicat, cult și instruit, animat de înalte sentimente morale. Am putea spune că idealul nou al omului se conturează ca un model de frumusețe spirituală și de frumusețe fizică de tip socialist.

Pentru noi ca oameni de școală și mai ales pentru aceia dintre noi care activăm în domeniul educației fizice și sportului, îndemnurile, recomandările și sarcinile trasate de secretarul general al partidului — a cărui grijă pentru sănătatea națiunii se reflectă și în numeroasele măsuri care au fost luate în ultimii ani în domeniul nostru — de slujire a acestui ideal de făurire a noii calități a personalității cetățeanului României socialiste reprezintă o datorie sfîntă, de responsabilitate și cinste comunistă. În ansamblul activităților de ordin politic, economic și social, exercițiul fizic deține — în anumite momente ale vieții, în special în epoca de creștere și în timpul muncii productive, ca mijloc de pregătire, de recreere și compensare — un rol în continuă creștere, rol care, departe de a se limita numai la aspectul armoniei fizice, se exprimă în adecvarea funcțiilor organismului la cerințele activității productive moderne și în realizarea acelui echilibru socio-afectiv care caracterizează cele mai bune relații umane în interiorul colectivelor de muncă. Dacă adăugăm acestei activități și scopul pe care și-l propune sportul de a realiza rezultate valoroase în mari întreceri internaționale, prin care performerii noștri au contribuit la creșterea prestigiului în lume al României socialiste, avem elementele înțelegerii însemnătății politice și sociale a activității de educație fizică și sport.

În zilele sărbătoririi a 60 de ani de viață și a peste 45 de ani de luptă revoluționară ai tovarășului Nicolae Ceaușescu, gîndurile noastre, ale slujitorilor școlii, ca și ale întregului popor se îndreaptă cu recunoștință spre acela care a realizat o Românie nouă și un om nou — cetățean liber și fericit al acestei patrii. Contribuțiile geniale ale tovarășului Nicolae Ceaușescu la dezvoltarea științei și practicii educației omului societății socialiste sînt înscrise cu litere de aur, alături de întreaga sa operă revoluționară, politică, socială și științifică, în marea carte a poporului român.

DEZVOLTAREA VITEZEI LA ÎNCEPĂTOARE ÎN HANDBAL (I)

Conf. univ. PAUL CERCEL
Universitatea Iași

Selecția și pregătirea copiilor și juniorilor în handbal este un proces dinamic și foarte complex în care se parcurg stadii și etape în concordanță cu vîrsta după modele distincte de instruire și după metode adecvate. Datele furnizate de anatomie, fiziologie și psihologie confirmă că dezvoltarea somatico-vegetativă și psihică a copiilor și juniorilor cunoaște anumite etape încadrate în limite de vîrstă caracterizate prin suite distincte de particularități (fig. 1).

În activitatea practică pe parcursul a doi ani școlari s-au efectuat următoarele operații : depistarea și selecția celor mai dotate eleve din Iași și cuprinderea acestora într-o activitate handbalistică organizată ; instruirea și educația, ca proces unic, sistematic și eficient ; evidența permanentă a dezvoltării și urmărirea acumulărilor dobîndite treptat în vederea promovării lor.

Pornind de la selecție și rezultatele ei, s-au determinat caracterul, conținutul și eșalonarea procesului de pregătire specific handbalului, concretizate în graficele planurilor calendaristice anuale.

Pregătirii fizice, fiind una dintre componentele principale ale pregătirii de ansamblu, i s-au acordat o deosebită importanță și pondere. În cadrul ei, dezvoltarea calităților motrice la începătoare ocupă mai mult de jumătate din timpul afectat antrenamentului.

În anumite etape ale dezvoltării organismului copiilor, fiecare calitate motrică poate fi influențată cu efecte mai mari sau mai mici.

La elevii de vîrstă pubertară, viteza se poate dezvolta sub toate aspectele sale, în așa fel încît *„la 14 ani viteza mișcărilor în timpul reacției motrice să se apropie de valorile constatate la adult"* (Farfel).

Pregătirea de viteză a începătoarelor s-a făcut în mod treptat, fără a forța ritmul de obținere a indicilor maximi de viteză :

— principala preocupare în organizarea antrenamentului pentru viteză a constituit-o sporirea eficacității alergării. Eliminarea stării de încordare excesivă și a mișcărilor inutile, însușirea unei alergări naturale, decontractate și cu randament mărit se obține prin numeroase repetări ale alergării cu pas lansat, în tempou moderat, pe lungimea terenului. Utilizarea unor viteze mari la început favorizează menținerea greșelilor amintite ;

— corectarea alergării și însușirea unei alergări naturale chiar în condițiile accelerării ritmului ;

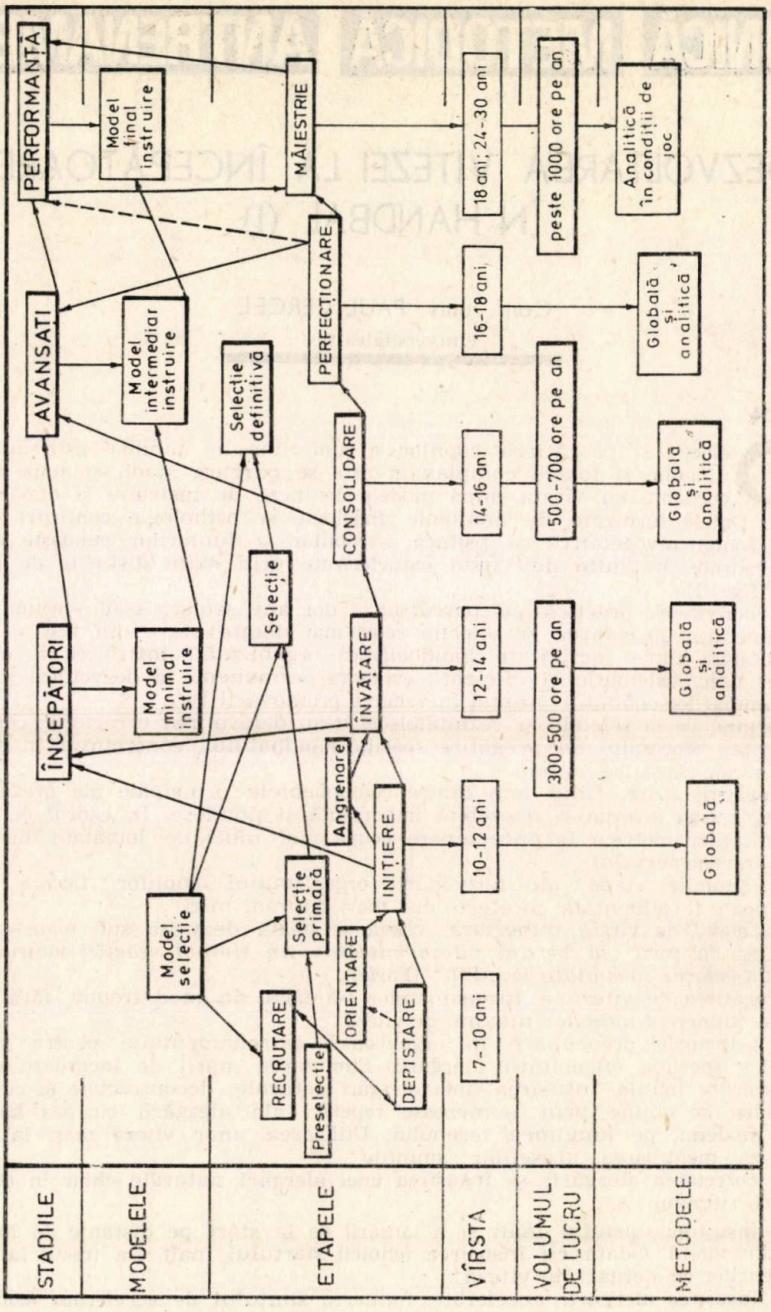
— însușirea startului înalt și a lansării de la start pe distanțe de 20—30 m, cu 3/4 din viteză. Odată cu însușirea tehnicii startului înalt s-a trecut la organizarea jocurilor cu alergări de viteză ;

— însușirea alergării accelerate, formarea simțului de accelerare (concretizat în capacitatea de a dezvolta treptat viteza de alergare, tempoul maxim cerut fiind atins la sfîrșitul distanței respective) ;

— paralel cu însușirea tehnicii jocului formarea, îmbunătățirea și perfecționarea stereotipului dinamic de viteză în actele motrice simple ;

— combinarea solicitărilor de viteză cu altele legate de calitățile de sprijin (forța specifică și chiar rezistența de viteză) ;

Educație fizică și sport, nr. 1, 1975, pag. 21



— îmbunătățirea calității de viteză în manifestarea deprinderilor de bază ale tehnicii jocului de handbal.

A. MIJLOACE PENTRU DEZVOLTAREA VITEZEI

La începătoarele din grupa de handbal am folosit o gamă variată de mijloace care pot fi grupate după cum urmează :

I. EXERCIȚII ȘI JOCURI PENTRU MOTRICITATE ȘI COORDONARE, CU ACCENT PE VITEZĂ

1. Alergări printre jaloane aflate la distanțe mici sau printre partenerele care se deplasează în șir.

2. Alergări cu piruete, succesive sau alternative.

3. Alergări trecînd peste diferite obstacole — bănci de gimnastică, una-două cutii de la lada de gimnastică, garduri răsturnate, mingi medicinale etc.

4. Exerciții de atenție, comandă „inversă" (de pe loc, din mers, apoi din alergare ușoară) la recepționarea cărora elevele vor efectua mișcările „invers" decît cele comandate.

5. Alergări pe teren variat.

6. Elemente din gimnastica acrobatică — rostogoliri înainte și înapoi din ghemuit în ghemuit, rostogoliri precedate de sărituri, stînd pe mîini, roata laterală, sfoara, podul de jos etc.

7. Trecerea dintr-o poziție în alta la semnale diferite : din stînd sau fandat în șezînd, din șezînd în stînd, din sprijin ghemuit în culcat înainte sau pe spate etc.

8. Pe spate culcat, ținînd în mînă o minge ; ridicare în stînd, fără ajutorul brațelor.

9. Culcat înainte, ridicare în ghemuit, rostogolire înainte, săritură cu extensie, aterizare și pornire în alergare.

10. De pe loc, efectuarea unor acțiuni rapide (țîșniri din culcat, din diferite poziții ridicări în stînd, întoarceri etc.) și atingerea unor mingi aflate pe sol sau la partenere — la semnale auditive sau vizuale.

11. Parcurs complex cronometrat : de la un jalon aflat pe semicercul punctat, eleva pleacă în alergare pînă la bara porții pe care o atinge, se întoarce ocolind jalonul ; în continuare aleargă pînă la linia de centru a terenului sărind, la dus și la întors, peste o bancă de gimnastică ; ocolește jalonul și aleargă către o saltea unde efectuează o rostogolire înainte ; revine la jalon și aleargă în continuare trecînd pe sub un gard răsturnat și la înapoiere atinge jalonul — moment în care profesorul oprește cronometrul.

Poarta, banca, salteaua și gardul răsturnat sînt dispuse în cruce.

12. Pași de dans — horă, galop, polcă, vals, mazurcă, sîrbă.

13. Aruncarea mingilor de diferite mărimi (oină, tenis, „pionier", handbal, medicinale) și greutăți (100—1 000 g) cu două mîini — de la piept înainte, înapoi, printre picioarele depărtate, de la ceafă peste cap înainte, din dreptul pieptului peste cap înapoi, cu o mînă — de sus, prin lateral, pe lîngă șold, aruncare simultană cu brațul drept și stîng.

14. Sărituri la coardă : pe loc, în figuri, în tempo dorit sau impus, cu deplasare, sub forma unor ștafete.

15. Cine „calcă" picioarele partenerului de mai multe ori într-un interval de timp.

16. „Ultimii doi aleargă în față". Echipa se deplasează în coloană cîte două ; la semnal, ultimele jucătoare aleargă prin exterior trecînd în fața primelor ; cine ajunge mai repede aduce echipei sale un punct.

17. „Ștafete în jurul razelor" : jucătoarele, împărțite în grupe egale de cîte 4—5, sînt așezate în raze de cerc, cu fața spre centru ; la semnal, ultima fuge, ocolește grupa proprie și predă ștafeta atingînd umărul penultimei ș.a.m.d.

18. „Cursa perechilor" : la semnal, elevele se prind de mîini, pe la spate și aleargă în acest fel ocolind jaloane, întorcîndu-se la linia de plecare.

19. „Alergarea în lanț" : jucătoarele se împart în grupe de 3—5, care se încolonează înapoia unei linii ; la semnal, prima din fiecare grupă aleargă ocolind un jalon și întorcîndu-se apucă de mînă pe următoarea, fac împreună cursa, ș.a.m.d. Lanțul de brațe se mărește continuu pînă cînd este luată și ultima jucătoare în grupă.

20. „Primul și ultimul la 7 m". Echipa se află aliniată pe linia de centru a terenului ; la semnal, fiecare jucătoare aleargă cît mai repede spre linia de la 7 m și se așază în flanc, în ordinea sosirii. Se pot executa aruncări de la 7 m.

21. „Provocarea prin trei lovituri" : jucătoarele, împărțite în două grupe, se dispun față în față înapoia unor linii ; din fiecare grupă, o jucătoare se duce la echipa adversă și atinge de trei ori palmele întinse ale acestora (sau ale unei singure adversare). După a treia lovitură, „provocatoarea" fuge înapoi la locul său

urmărită fiind de cea provocată ; dacă este prinsă, devine prizonieră ; în caz contrar, rămîne prizonieră urmăritoarea.

22. „A treia fugă" : perechi de jucătoare sînt dispuse în cerc, cu fața spre centru. Două jucătoare nu intră în această formație — una fiind urmăritoarea și cealaltă — urmărita, care aleargă prin exterior în jurul cercului și se poate așeza înaintea oricărei perechi ; se ajunge astfel la o formație de trei jucătoare, din care ultima devine urmăritoare și fuge după cea care urmărise.

23. „Prinde-o pe cea din față" : jucătoarele, împărțite în 3—4 grupe, formează un cerc mare, fiecare grupă avînd jucătoarele numerotate de la unu în continuare. Cînd profesorul strigă un număr, cele cu același număr din fiecare grupă ies din cerc spre dreapta, alergînd în jurul cercului ; fiecare caută să o prindă pe cea din față și să se ferească în același timp de cea din spate. La semnal, se schimbă sensul de deplasare.

24. „Vînătoarea capelei" : pe linia de mijloc a terenului de handbal sînt așezate mingi medicinale și pe acestea se află puse capele (bascuri, mingi de oină, pietricele). Jucătoarele fiecărei perechi își dispută capela : caută să o ia prin surprindere și aleargă fără a fi prinsă pînă la linia de 9 m. Fiecare pereche ține scorul. Același joc se poate face atingînd doar mingea de handbal și apoi urmînd sprintul spre poartă din jumătatea respectivă de teren.

25. „Crabii și creveții" : pe linia de mijloc a terenului perechi de jucătoare se dispun față în față ; jucătoarele, aflate într-o jumătate de teren, sînt „crabii", iar celelalte — „creveții". Cînd conducătorul jocului strigă denumirea unei grupe, jucătoarele acesteia aleargă cît mai repede spre poarta respectivă ; dacă nu au fost atinse cu palma pînă la linia de la 9 m, cîștigă un punct.

26. „Aleargă după minge" : grupe de trei jucătoare aflate pe semicerc, cea din mijloc are o minge pe care o aruncă mai aproape sau mai departe ; celelalte două pornesc concomitent cu alergarea ; cine culege mingea este cîștigătoare, care poate arunca la poartă, poate face dribling multiplu, poate trece între cele două să arunce ea mingea.

27. „Ochește mingea" : pe o ladă de gimnastică (2 cutii) se așază două mingi medicinale ; jucătoarele se împart în două grupe și se dispun pe arcuri de cerc la 8—10 m de ladă. Componentele unei grupe au fiecare cîte o minge de oină cu care, la semnal, ochesc mingile medicinale. Pentru fiecare lovitură reușită grupa primește un punct. În continuare, cele din grupa a doua adună mingile, se aliniază și la comanda profesorului execută aruncările. Grupele se întrec între ele.

28. „Bombardamentul". Se alcătuiesc două grupe ; fiecare jucătoare are o minge de oină ; pe linia porții se așază 5—6 popice pe care le țintesc jucătoarele din afara semicercului de la 9 m. Cîștigă grupa care a doborît mai repede popicele.

29. „Mitraliera". Efectivul se împarte în 3—4 grupe, care sînt aliniate în flanc cîte una, în spatele unei linii de aruncare situată la 10—20 m de un gard înalt sau zid fără ferestre pe care se trasează cercuri cu diametrul de 1 m. Prima din fiecare grupă primește 4—6 mingi de oină, pe care le aruncă căutînd să lovească în cerc. Pentru fiecare reușită primește un punct. După ce aruncă toate mingile, le adună cît mai repede și le predă următoarei din grupa sa care face același lucru. Concurs între grupe (puncte, timp).

30. „Huștiuluc" cu mingea de rugby.

II. EXERCIȚII PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA TEHNICII ALERGĂRII DE VITEZĂ

Alergarea de viteză se caracterizează prin mișcări rapide și energice, pașii sînt lungi și frecvența lor este foarte mare. Impulsia efectuată pe piciorul de sprijin este puternică, iar coapsa piciorului oscilant este avîntată energic înainte și în sus. Contactul cu solul se face numai pe pingea, călcîiul fiind foarte aproape de sol, dar fără să-l atingă. Brațele oscilează oblic pe lîngă trunchi. Pentru îmbunătățirea tehnicii alergării de viteză la handbal se folosesc numeroase exerciții, printre care :

1. Marș, mers din ce în ce mai rapid (formația de lucru este în linie).
2. Mers cu rulare pe toată talpa și cu ridicare pe vîrful piciorului de sprijin.
3. Mers cu fandări mari înainte — „pasul uriașului".
4. Alternarea ritmului de mers : 20 m mers în tempo lent, 15 m mers vioi, 10 m în tempo lent, 20 m mers în tempo rapid.

5. Mers rapid sub formă de întrecere cu plecare de la o linie.

6. Exerciții pentru mobilitatea articulației coxofemurale : pendulări înainte cu un picior și cu ridicarea pe vîrful celuilalt, pendulări înapoi cu arcuirea spatelui, pendulări laterale, fandări înainte, lateral stînga și dreapta, aplecări și îndoiri ale trunchiului picioarele depărtate sau apropiate.

7. Joc de glezne pe loc, sprijinit cu palmele de perete din deplasare 2—3 × 10—15 m.

8. Alergare cu coapsa dusă în sus pînă la orizontală sau cu genunchii la piept 4—5 × 10 m.

9. Alergare cu aruncarea gambelor în spate.

10. Alergare 30 m pe o linie dreaptă trasată pe teren.

11. Alergare cu pași mari — 4—6 × 30—40 m.

12. Alergări lansate — 6—8 × 30—50 m.

13. Alergare cu pași săriți — 2—3 × 15—20 m.

14. Alergare cu lucrul foarte energic al brațelor, musculatura spatelui și abdomenului fiind încordată.

15. Joc de glezne foarte rapid, cu înaintare, cu înaintare și tragerea energică a unui genunchi la piept.

16. Alergare de viteză pe loc cu sprijinul brațelor pe un perete ; alergare de viteză, cu ușoară înaintare și sprijinul brațelor pe umerii unui partener.

17. Alergare cu genunchii sus, brațele îndoite din coate și cu palmele în jos, în așa fel ca genunchii să lovească palmele ; exercițiul se face pe loc, în reprize de 4—6 × 10—15—20 sec. sau în deplasare 3—4 × 10—15 m.

18. Alergare cu accentuarea și corectarea diferitelor componente ale pasului de viteză ; 10 m alergare ușoară, 10 m alergare cu genunchii sus, 10 m alergare cu pendularea gambelor înapoi, 10 m alergare cu pendularea gambelor înainte etc.

19. Alergare rapidă 20—30 m, cu trecerea peste 4—6 obstacole (mingi medicinale, bănci de gimnastică, garduri pentru atletism etc.).

20. „Circuit" din alergare în ritm susținut pe o suprafață delimitată de teren (linia de poartă și semicercul punctat) ; în timpul alergării, jucătoarele efectuează : alergare cu genunchii sus, pași săriți, pași săltați, sărituri, rostogoliri, sprinturi, întoarceri, arcuirea sau rotarea brațelor etc.

III. MIJLOACE SPECIFICE PENTRU DEZVOLTAREA VITEZEI LA HANDBAL

1. Alergare accelerată : de la linia de poartă jucătoarele pleacă în alergare ușoară pînă la 9 m, apoi mai repede pînă la linia de centru a terenului, în continuare și mai repede pînă la linia de 5 m, apoi frînarea alergării spre poarta cealaltă.

2. Alergare cu accelerări pe distanțe cuprinse între 5 și 20 m.

3. Din alergare cu accelerare, menținerea vitezei maxime 10—15 m.

4. Alergare lansată de viteză pe distanța de 40—60 m.

5. Plecare de la linia porții în alergare accelerată pînă la linia de centru ; în continuare, menținerea vitezei maxime pînă la 9 m.

6. Alergare în viteză maximă în lungimea terenului, combinată cu prinderea și pasarea mingii la jucătoare plasate în apropierea liniilor de margine.

7. Aruncarea unei mingi elastice într-un zid și reprinderea ei.

8. Dribling multiplu în mare viteză pe distanța de 15—25 m.

9. Alergare de contratac ; primirea mingii de la o parteneră aflată aproape de poarta adversă.

10. Alergare de contratac ; primirea mingii la centrul terenului, continuarea contraatacului cu dribling multiplu.

11. Pase rapide în doi, cu două mingi ; pase în trei cu două mingi.

12. Aruncări la poartă cu preocupări de a atinge viteza și forța maximă în legătură cu intrarea rapidă și sigură în posesia mingii, cu pregătirea amplă și rapidă a aruncării, cu accent pe „explozia" brațului.

13. Alergări la vale pe distanța de 30—60 m, cu accent pe amplitudinea pașilor ; pista înclinată ușor.

14. Prinderi, pase și aruncări cu mingea de tenis, de oină, cu mingi de handbal „pionier" în reprize de 1—2 minute sau în serii de 25—40 de repetări.

15. Aruncări la poartă cu vînt din spate, în serii 2—3 × 10—15—20 m.

16. Alergare de viteză cu ritm crescut, pe loc, cu ușoară înaintare la zid, în reprize de 30 sec. sau distanțe de 10—15 m.

17. Alergare pe 15—25 m, cu pași mai scurți și cu frecvența mai ridicată.

18. Joc de glezne cu deplasare, pe distanța de 10—20 m, în tempo foarte rapid.

19. Alergare cu schimbare de tempo la semne sau semnale : 3—4 × 20 m cu 1/4 + 15 m cu 4/4 + 10 m cu 3/4 + 15 m cu 2/4 + 10 m cu 3/4.

20. Alergare accelerată condusă de o jucătoare ; celelalte aleargă în același ritm, 2—3 × 20—30 m.

21. Alergare pe 30—60 m cu adversar de valoare sensibil egală.

22. „Cine ajunge prima la linia de centru" : jucătoarele, aliniate pe linia porții, fac ușoare sărituri sau joc de glezne ; la semnal, pornesc în viteză maximă spre centrul terenului.

23. Alergare, 30—40 m, pe serii de 3—4 jucătoare, sub formă de întrecere, în două etape : prima dată — pentru desemnarea locurilor în serie și a doua oară — între cele clasate pe aceleași locuri în serii.

24. Jucătoarele se deplasează liber între semicercurile de la 6 și 9 m ; la semnal pornesc în alergare în viteză maximă spre linia de centru a terenului.

25. „Urmărește-ți partenera" care se deplasează alergînd rapid pe teren ; după 30—40 sec. se face o pauză de 3—4 minute și apoi se schimbă rolurile.

26. Plecări în salvă și alergare de viteză pe 15—20 m ; jucătoarele merg sau efectuează joc de glezne, în două șiruri ; la semnal, ultimele jucătoare pornesc și aleargă pînă în fața șirurilor. Concomitent se dau semnale succesive pentru jucătoarele următoare.

27. Prindere-pasare sub formă de concurs : „Ce pereche efectuează mai repede 25, 50, 75, 100 de pase" ; sau : „Ce pereche efectuează mai multe pase în 1 sau 2 minute".

28. Întrecere între perechi : „Cine dă mai multe pase fără să scape jos cele două mingi".

29. În sală sînt răspîndite diferite mingi, corzi pentru sărit, bastoane, măciuci, lăzi-cai și saltele de gimnastică. Fiecare jucătoare execută ce dorește : manevrări, „jonglerii", dribling, aruncarea și reprinderea mingii, țintiri, șutarea mingii, sărituri, escaladări, rostogoliri etc. ; la semnal, fiecare executantă își schimbă locul și acțiunea pe care a efectuat-o.

Pentru înțelegerea corespunzătoare a sensurilor lor, mijloacele specifice pentru dezvoltarea vitezei la handbal le-am clasificat în :

— exerciții executate în viteză maximă sau apropiată de cea maximă (1—12) ;
— exerciții executate în viteză maximă în condiții ușurate (13—15) ;
— exerciții în ritm sau în tempo mai ridicat (16—19) ;
— exerciții pentru viteză sub formă de urmărire sau de întrecere (20—29).

IV. MIJLOACE PENTRU INFLUENȚAREA FORMELOR DE MANIFESTARE A VITEZEI

În efectuarea elementelor tehnice de prindere, pasare, aruncare la poartă, dribling, fente sînt prezente forme de manifestare ale vitezei, care se manifestă îndeosebi în cadrul procedeelor mișcării în teren. Este bine să amintim că mișcarea în teren a jucătoarelor cuprinde plecările din loc (startul), alergările (tropotită, lansată, cu spatele, cu pași încrucișați și adăugați), opririle, întoarcerile, mișcări speciale ale trunchiului (îndoiri, ghemuiri, răsuciri), mișcări speciale ale brațelor, săriturile, schimbările de direcție.

În antrenamente trebuie avută în vedere educarea vitezei integrale, pentru care vor fi utilizate exerciții pentru viteza de start (reacție), de deplasare, de execuție și de repetiție, ca și cele strîns legate de stăpînirea, mînuirea și aruncarea mingii.

Exerciții pentru îmbunătățirea vitezei de start

1. Starturi din poziția fundamentală de joc, din șezînd, din culcat pe o parte, pe spate, înainte, continuate cu alergare de viteză pe distanța de 5—15 m ; se repetă de 4—8 ori, cu pauze de 50—60 sec.

2. Starturi, precedate de sărituri uşoare pe loc sau de deplasări în poziţia fundamentală, continuate cu alergări de viteză pe distanţa de 5—15 m.

3. Starturi, jucătoarele aşezate în dispozitive de atac sau de apărare, continuate cu alergare de viteză pe distanţa de 5—10 m sau 20—30 m.

4. Start, alergare de viteză 15—25 m şi culegerea unei mingi de handbal. Exerciţiul se va desfăşura pe perechi, aşezarea celor două jucătoare ce se luptă pentru minge poate fi opusă sau convergentă faţă de minge.

5. Perechi : apărătoarea aflată între semicercuri reacţionează în mod obligatoriu la fentele de aruncare sau de pasare spre atacante — 3—5 × 1 minut.

6. Start şi efectuarea unor intercepţii, continuate cu dribling multiplu şi aruncare la poartă.

7. Porniri bruşte, în cea mai mare viteză, pe contraatac. Alegerea momentului de acţiune este în strînsă legătură cu aruncarea la poartă efectuată de adversar.

Exerciţii pentru îmbunătăţirea vitezei de deplasare

1. Porniri din poziţia fundamentală şi alergare cu accelerare de 6—8 × × 10—20 m.

2. Deplasări cu paşi adăugaţi lateral şi stînga-dreapta, pe distanţa de 3 m, între două jaloane sau două semne trase pe semicercul spaţiului de poartă 4—6 × 30—20 de secunde.

3. Accelerări pe distanţa de 15—20 m, combinate cu alergare uşoară sau alergare şi apoi din nou accelerare pe 15—20 m.

4. Start din poziţie fundamentală, alergare în mare viteză şi oprire — 8—10 × 15—10—5 m.

5. Starturi din diferite poziţii, alergare în viteză 5—15 m, opriri, întoarceri, continuate cu alergare uşoară — 4—8 reprize.

6. Dribling multiplu în linie dreaptă 4—6 × 15—25 m ; dribling multiplu cu schimbări de direcţie ; dribling multiplu printre jaloane ; dribling multiplu cu piruete ; dribling multiplu în timp ce se schimbă viteza de deplasare.

7. Exerciţii compuse din procedee ale mişcării în teren : deplasări stînga-dreapta (3 + 3 m) din poziţia fundamentală pe semicerc, pornire în alergare de viteză 10—15 m, oprire, alergare cu spatele 5—7 m, întoarcere 180° şi alergare de viteză 5—10 m, oprire, întoarcere rapidă, continuată cu alergare uşoară. Trecerea de la un procedeu la altul se face prin semnal sau prin marcaje pe teren. Se repetă de 4—8 ori. Exerciţiul prezentat poate sugera şi alte combinări ale procedeelor mişcării în teren.

8. Joc de perechi : jucătoarele se dispun pe două linii ; între linii — 10 m ; la semnal, jucătoarele de pe o linie se deplasează spre celelalte care stau cu un braţ întins ; primele ating palma celorlalte, se întorc şi aleargă în viteză maximă spre linia de unde au plecat, fiind urmărite pentru a fi prinse de partenerele respective.

9. Joc : sportivele se deplasează spre una dintre porţi fiind dispuse pe mai multe linii, cam la 1 m una de alta. Semnalul de începere a alergării de viteză îl dă ultima din şir prin atingerea umărului celei din faţă, apoi se întoarce şi pleacă în alergare de viteză spre poarta de unde venea. Deoarece semnalul se transmite în lanţ, întoarcerile şi pornirile sînt succesive. În cadrul echipelor, jucătoarele cu viteză mai bună pleacă ultimele.

Exerciţii pentru viteza de execuţie şi reacţie

1. Prinderea şi pasarea, între două sau trei jucătoare, a mingilor de handbal tip „Pionier", a celor de oină sau a celor de tenis — 3—4 × 60—30 sec.

2. Pe perechi : apărătoarele marchează strîns şi reacţionează la procedeele mişcării în teren efectuate de către atacant, cu şi fără minge — 3 × 30—45—60 sec.

3. Sărituri combinate sau exerciţii de îndemînare generală sau îndemînare legată de tehnica jocului.

4. Trei jucătoare, așezate în linie sau triunghi, au două mingi pe care le pasează, alternînd, celei fără minge ; cea fără minge prinde și pasează cît mai repede de unde a primit pasa.

5. Dribling printre jaloane sub formă de întrecere, dribling și ștafete diferite.

6. Întrecere între două jucătoare, la două porți : „Cine aruncă la poartă mai repede de 10 ori din săritură" sau alte procedee, mingile fiind depuse la 12—15 m de poartă, iar aruncările se fac din afara semicercului punctat.

7. Schimb de locuri între două jucătoare, cu conducerea mingii (viteză cît mai mare) — 4—6 × 30—40 m.

8. Joc de fotbal, cu minge de cauciuc sau de volei.

Exerciții pentru viteza de decizie

1. Jocul : „Cine ține mai mult mingea", în care atacantele sînt superioare numericește — cu două și apoi cu o jucătoare, posesoarele mingii fiind obligate să paseze celor nemarcate.

2. Joc de handbal, la două porți, fără a se folosi driblingul multiplu și apoi și cel simplu.

3. Joc de handbal, la două porți, în care se aruncă la poartă după cel mult 5, 4 sau 3 pase.

4. Joc bilateral, în care echipa din atac este superioară numericește în raportul 6 la 4, 5 la 4 și apoi 6 la 5.

V. MIJLOACE PENTRU PREGĂTIREA DE VITEZĂ A PORTARILOR

1. Prinderea, blocarea sau respingerea mingilor ricoșate din perete, aruncarea mingii fiind făcută de antrenor, de la 8—3 m sau chiar de portar.

2. Prinderea, blocarea sau respingerea — cu brațele sau cu picioarele — a mingilor de cauciuc aruncate la poartă de antrenor, de la distanța de 10—6 m.

3. Blocarea, respingerea sau prinderea mingilor șutate cu piciorul, de la distanța de 10—6 m.

4. Intervenții la mingi aruncate de mai multe jucătoare aflate în diferite posturi ale atacului, ordinea aruncărilor fiind dirijată.

VI. MIJLOACE INDIRECTE PENTRU INFLUENȚAREA VITEZEI

1. Alergare de viteză prin zăpadă.

2. Prinderea mingilor medicinale de 1—2 kg.

3. Prinderea, pasarea și aruncarea la poartă cu mingi medicinale sau de handbal umplute (1 kg), urmărindu-se ca execuțiile să fie rapide.

4. „Circuite" cu procedee ale mișcării în teren în care fie că se măresc distanțele parcurse în mare viteză, fie că acestea se repetă de mai multe ori.

5. Prinderea și pasarea mingii, în mare viteză, sub forma unor suveici simple, duble, cu pase la intermediari (pe lungimea terenului).

6. Schimb de locuri în doi, cu plecarea simultană, cu viteză mare.

7. Pase în doi din deplasare cu viteză mare (pe lungimea terenului).

8. 3—5 serii de cîte 20—10 aruncări la poartă specifice liniilor și posturilor, integrate în lecții în anumite momente.

9. Contraatacuri cu primirea mingii la centrul terenului — 8—10 repetări.

10. Contraatacuri cu primirea mingii aproape de poarta adversă — 8—10 repetări.

11. Pase pentru construcția atacului pozițional, urmate de replieri făcute în mare viteză — 6—8 repetări.

12. Deplasări în poziție fundamentală pe semicercul de la 6 m, pornire și desfășurarea rapidă a fazei a doua a atacului, urmată de aruncări la poartă — 6—8 repetări.

CERCEL P.: Le développement de la vitesse chez les débutantes en handball (I)

Dans l'article présenté, l'auteur met en discussion un des principaux problèmes qui doit être solutionné dans le cadre de l'entraînement des handballeuses débutantes : le développement de la vitesse. A ce but, dans le grand groupe des moyens pour le développement de la vitesse sont présentés : des exercices et des jeux pour la motricité et la coordination, en mettant l'accent sur la vitesse, des exercices pour l'amélioration de la technique de la course de vitesse des moyens spécifiques pour le développement de la vitesse en handball et pour influencer les formes de manifestation de la vitesse (de départ, de déplacement, de réaction et exécution, de décision), des moyens pour la préparation de vitesse des gardiens de but, ainsi que des moyens indirects pour influencer la vitesse.

On y donne de nombreux exercices pour chaque groupe des moyens mentionnés, ce qui rend cet ouvrage très utile, surtout pour les jeunes practiciens.

CERCEL P.: Developing Speed in Handball Female Beginners (I)

The author tackles one of the main problems that should be solved by the beginners' handball training — the development of speed. He enumerates and describes a number of exercises and games aiming at developing motive and coordinating elements, with emphasis being placed on speed; numerous exercises for the improvement of racing; the means of developing speed in handball and influencing it (the start, displacement, reaction, execution, decision-making); the means of obtaining speedy reactions of goalkeepers; the indirect means influencing speed.

The author provides plenty of exercises for each of the groups of means quoted, whence his article is most useful for the young players.

UNELE CONSIDERAŢII ASUPRA CAMPIONATELOR MONDIALE DE PENTATLON MODERN DIN 1977 — SAN ANTONIO (S.U.A.)

Prof. IOAN MUREŞANU

Vicepreşendinte al Federaţiei române
de călărie şi pentatlon modern,
membru al Comisiei tehnice a U.I.P.M.B.

Cei 109 concurenţi, dintre care 49 de seniori (20 de ţări, 14 cu echipe complete), 49 de juniori (14 ţări, 12 cu echipe complete) şi cele 11 femei (5 ţări) prezenţi la startul celei de a XXII-a ediţii a campionatelor mondiale de pentatlon modern de seniori, al celei de a XII-a ediţii a „mondialelor" de juniori şi al primului concurs internaţional de pentatlon modern feminin au oferit întreceri pe cît de spectaculoase şi atractive, pe atît de dificile şi de dure.

Această participare numeroasă, în ciuda depărtării pentru cei mai mulţi dintre sportivi, ilustrează semnificativ interesul mereu mai mare, grija ce o manifestă tot mai multe ţări pentru perspectiva pe plan mondial a acestui sport, căruia i se oferă condiţii de dezvoltare şi progres dintre cele mai bune.

Este neîndoios faptul că pentru pentatlonistii de pe continentul nostru, care reprezintă marea majoritate a celor angrenaţi în marile întreceri organizate de U.I.P.M.B., distanţa şi fusul orar au constituit impedimente reale, dar nu au influenţat în mod negativ cele 3 competiţii.

Un argument în sprijinul acestei afirmaţii îl constituie, în primul rînd, numărul mare al ţărilor participante la aceste campionate mondiale, la care se adaugă un altul, cel puţin la fel de important, şi anume nivelul tehnic al concursurilor propriu-zise, care s-a situat, evident, peste cel al ediţiilor anterioare ale C.M. şi chiar peste cel al Jocurilor Olimpice de la Montreal.

Oraşul gazdă, San Antonio, şi baza de la Fort San Huston în cadrul căreia îşi are sediul şi centrul de pregătire olimpică a pentatlonistilor americani, prin frumosul cadru natural şi prin bazele sportive, au oferit condiţii excelente pentru organizarea şi desfăşurarea, în paralel (1—5 octombrie 1977), a celor trei competiţii. Corpul de arbitri, foarte numeros şi bine pregătit, şi-a îndeplinit cu multă competenţă atribuţiile.

CONFIRMĂRI ELOCVENTE ALE NOILOR ORIENTĂRI MONDIALE LA NIVELUL SENIORILOR

Competiţia a atins un nivel ridicat, confirmînd — prin rezultatele consemnate în clasamentul general individual (23 de pentatlonişti cu peste 5 000 de puncte) şi în cel pe echipe (8 ţări cu peste 15 000 de puncte) — saltul valoric înregistrat în acest sport în perioada 1972—1976, faptul că pentatlonul modern se găseşte într-o nouă etapă calitativă (tabelul 1).

Educaţie fizică şi sport, nr. 1, 1978, pag. 30

Tabelul 1

Rezultat \ Competiția		1972 J.O.	1973 C.M.	1974 C.M.	1975 C.M.	1976 J.O.	1977 C.M.
Individual, superior cifrei de:	5200	6	2	2	0	8	13
	5000	12	7	10	3	21	23
Media aritmetică	Locul 1-3	5358,33	5293,00	5220,33	5032,33	5490,33	5413,14
	Locul 1-6	5228,50	5200,83	5161,50	4964,77	5414,67	5377,28
Echipe, superior cifrei de:	16000	0	0	0	0	0	2
	15500	1	1	1	0	1	4
	15000	2	2	2	0	7	8
Media aritmetică	Locul 1-3	15376,00	15283,33	15105,67	14482,00	15468,33	15900,70
	Locul 1-6	15053,33	14905,83	14717,83	14304,17	15344,00	15661,45

Surpriza concursului a fost furnizată de echipa Poloniei, care în final s-a impus de o manieră impresionantă, clasîndu-se pe primul loc cu 16 029,99 p (locul IV la J.O.' 76), realizînd cel mai bun punctaj din istoria acestui sport.

Pentatloniștii polonezi au ocupat la individual, în ordine, locul I — medalie de aur **Peciak** (5484,68 p), locul III — medalie de bronz **Rotkiewicz** (5352,89 p) și locul XIV — **Pacelt** (5192,42 p), demonstrînd omogenitate, constanță și, mai ales, o mare capacitate de luptă de-a lungul celor cinci zile de întreceri.

La numai 2,23 puncte (!) de cîștigătoare, pe locul doi, s-a clasat echipa U.R.S.S. cu 16 027,76 p, alcătuită din **Lednev**, locul II (5401,85 p), **Riabikin** — locul V (5347,99 p) și **Tarov** — locul VIII (5277,92 p). După cum se vede, din vechea echipă a U.R.S.S. doar **Lednev** a mai fost selecționat. Echipa Ungariei, tot în căutarea unei noi formule **(Maracsko, Horvath** și **Bako)** s-a clasat cu mare dificultate pe locul al treilea cu 15 644,34 puncte, întrecînd într-un final dramatic, echipa S.U.A., cu mai puțin de o jumătate de punct — 0,48 p ! ! Selecționata Cehoslovaciei (clasată pe locul II la J.O. de la Montreal) a evoluat sub posibilitățile ei, mai ales la probele fizice, iar cea a Angliei, campioană olimpică în 1976, pe lîngă regresul valoric, a resimțit, cu deosebire, absența lui **J. Fox**, retras din activitatea competițională.

Evoluția primelor 6 echipe și a primilor 6 pentatloniști și pozițiile lor în clasamente pe zile, în ordinea probelor, se pot urmări în tabelele 2 și 3.

Tabelul 2

Loc	Țara	Clas.	Călărie+	Scrimă+	Tir+	Înot+	Cros+
1	Polonia	Probe	3196 / 4	2793 / 1	3000 / 2	3596 / 2	3444,99/6
		Zile	3196 / 4	5989 / 1	8989 / 1	12585 / 1	16029,99 / 1
2	U.R.S.S.	Probe	3240 / 1	2701 / 3	2956 / 3	3396 / 4	3734,75 / 1
		Zile	3240 / 1	5941 / 3	8897 / 2	12293 / 2	16027,76 / 2
3	Ungaria	Probe	3208 / 3	2770 / 2	2802 / 9	3436 / 3	3428,34 / 8
		Zile	3208 / 3	5978 / 2	8780 / 3	12216 / 3	15644,34 / 3
4	S.U.A.	Probe	3210 / 2	2195 / 9	2912 / 4	3680 / 1	3646,86 / 3
		Zile	3210 / 2	5405 / 9	8317 / 7	11997 / 4	15643,86 / 4
5	R.F. Germania	Probe	3156 / 6	2517 / 6	2736 / 10	3336 / 9	3580,25 / 4
		Zile	3156 / 6	5673 / 6	8409 / 6	11745 / 7	15353,26 / 5
6	Suedia	Probe	3144 / 9	2425 / 8	3066 / 1	3344 / 7	3290,49 / 10
		Zile	3144 / 9	5569 / 7	8635 / 4	11979 / 5	15269,49 / 6

Tabelul 3

Loc	Sportivul / Țara	Clas.	Călărie	Scrimă	Tir	Înot	Cros
1	Peciak	Probe	1070/18	977/3	1044/2	1152/16	1241,68/6
	Polonia	Zile	1070/18	2047/3	3091/1	4243/1	5484,68/1
2	Lednev	Probe	1070/12	1000/2	1000/9	1092/26	1239,85/7
	U.R.S.S.	Zile	1070/12	2070/1	3070/2	4162/4	5401,85/2
3	Rotkiewicz	Probe	1098/7	954/5	1000/9	1176/9	1124,89/22
	Polonia	Zile	1098/7	2052/2	3052/4	4228/3	5352,89/3
4	Masala	Probe	1070/19	931/6	1022/6	1212/4	1114,78/24
	Italia	Zile	1070/19	2001/8	3023/5	4235/2	5349,78/4
5	Riabikin	Probe	1100/6	839/18	978/17	1136/19	1294,99/2
	U.R.S.S.	Zile	1100/6	1939/14	2917/12	4053/12	5347,99/5
6	Glenesk	Probe	1070/13	793/25	978/17	1300/1	1185,49/16
	S.U.A.	Zile	1070/13	1863/22	2841/18	4141/5	5326,49/6
20	Spîrlea	Probe	1070/11	885/12	1044/2	1012/38	1088,47/30
	România	Zile	1070/11	1955/12	2999/8	4011/17	5099,47/20

Evoluția pentatlonistului nostru **Dumitru Spîrlea** a fost așteptată cu mult interes, el fiind cotat ca unul din cei mai buni din lume însă nu puțini au fost specialiștii care și-au exprimat surprinderea față de randamentul scăzut al campionului nostru în probele de scrimă, înot și cros. Într-adevăr, **Dumitru Spîrlea**, cu rezultatul de 5099,47 p, s-a clasat doar pe locul 20, poziție care nu reflectă nici pe departe posibilitățile sale. Sportivul nostru putea realiza un punctaj net mai bun, dacă se pregătea mai bine pentru acest mare examen. Cu mai multă concentrare el ar fi putut cîștiga, de pildă, proba de tir, cu mai multă încredere în forțele proprii ar fi putut lua un start mai bun în întrecerea de scrimă. Dar chiar și în această situație, după trei probe, Spîrlea se afla pe locul 8 în clasamentul general individual. După proba de înot însă, el a „căzut" pe locul 17, iar la cros a mai pierdut încă trei locuri. Iată, în continuare, cîteva aprecieri pe cele cinci probe ale competiției.

Proba de călărie s-a desfășurat în prezența a circa 10 000 de spectatori, la baza de la Fort San Huston, pe un teren special amenajat.

Din așezarea obstacolelor, a rezultat un parcurs foarte sinuos, cu repetate schimbări de direcție pe spații foarte reduse, fapt care a pus pentatloniștilor probleme tehnico-tactice destul de dificile. La aceasta s-a adăugat și construcția unor obstacole (bute și banchete) care nu s-au mai utilizat la edițiile anterioare. Organizatorii au prezentat un lot numeros și omogen de cai, foarte bine pregătiți, fapt ce a permis ca proba de călărie să se desfășoare într-o singură zi, în condiții foarte bune.

Pentatlonistul nostru **Dumitru Spîrlea**, cu calul Den't Blink, a efectuat în condiții foarte bune parcursul pînă la obstacolul nr. 14 (o staționată la piciorul butei). Aici, la aterizare, calul s-a dezechilibrat, iar redresarea lui și a călărețului s-au făcut cu oarecare dificultate. Din această cauză, obstacolul următor, așezat aproape de cel cu nr. 14 și pe o schimbare de direcție de cca 90 de grade, nu a putut fi abordat corect, fiind doborîtă o bară (30 de puncte penalizare). Fără această penalizare, cu timpul realizat de 1 : 48,25, D. Spîrlea se putea clasa pe locul III în probă ! Dar, el s-a clasat pe locul IX, cu 1070 p.

Proba de scrimă s-a ținut într-o sală a complexului expozițional din San Antonio. Concursul a durat aproape 13 ore și a solicitat tuturor pentatloniștilor un mare consum de energie nervoasă și fizică. D. Spîrlea a avut o comportare inegală, în special în prima parte a probei, cînd nu a reușit să obțină decît 6 victorii din 18 posibile ! ? În final el s-a clasat pe locul 12 cu 885 p, la o diferență de 138 p de cehoslovacul **Adam**, cîștigătorul probei, și 92 de puncte de polonezul **Peciak** situat pe locul 3. Au avut cîștig de cauză pentatloniștii care au practicat

o scrimă ofensivă în permanentă mișcare, spre deosebire de D. Spîrlea care, deși are un bogat bagaj de deprinderi tehnico-tactice, nu a reușit să fie mai activ, fapt care a dat posibilitatea adversarilor să-l surprindă chiar cu acțiuni simple, elementare. El a mizat prea mult în acest concurs pe greșelile adversarilor, tactică ce l-a privat de obținerea a încă cel puțin 3—4 victorii care ar fi contat extrem de mult în clasamentul final.

Proba de tir. Cea de a treia probă tehnică a fost organizată la poligonul de la Fort San Huston în condiții foarte bune. Campionul nostru Dumitru Spîrlea a concurat în seria I și a obținut un rezultat de 196 de puncte (49 + 50+ 48 + 49) la numai 1 punct de cehoslovacul Adam (48 + 50 + 50 + 48), cîștigătorul probei. Cu această performanță, Spîrlea s-a situat pe locul 2 în clasamentul probei, la egalitate cu alți trei concurenți, demonstrînd mare stabilitate la un nivel care îl situează în primele locuri la orice concurs internațional de pentatlon modern.

După primele trei probe, D. Spîrlea — cu 2999,00 puncte — ocupa locul 8 în clasamentul individual, găsindu-se în plutonul fruntaș, în compania lui **Peciak** (locul 1) 3091,00 p, **Lednev** (2) 3070,00 p, **Adam** (3) 3055,00 p, **Rotkiewicz** (4) 3091,00 p, **Masala** (5) 3023,00 p, **Pelli** (6) 3022,00 și **Bako** (7) 3001,00 p dintre care aveau să fie desemnați, în final, și fruntașii ediției 1977 a campionatelor mondiale.

Proba de înot s-a desfășurat în bazinul olimpic acoperit Northeast și a fost cîștigată de americanul **Glenesk** (cu timpul de 3 : 16,50—1 300 p) urmat de polonezul **Pacelt** (3 : 20,90—1268) și de suedezul **Christensen** (3 : 24,00—1240).

Timpul de 3 : 52,50, pentru care se acordă 1012 p și locul 38 în clasamentul probei obținute de D. Spîrlea reprezintă rezultatele foarte slabe în comparație cu performanțele pe care le realizează în prezent seniorii și juniorii care țintesc clasarea pe locuri fruntașe în ierarhia mondială. De altfel, este extrem de semnificativă situația ce reiese din tabelul 4.

Tabelul 4

Timp între / Nr. sportivi	3:16,50 3:29,00	3:30,10 3:39,40	3:40,80 3:43,90	3:46,60 3:48,00	3:50,20 3:51,70	3:52,50
Seniori	6	16	7	6	2	1
Juniori	6	19	7	2	4	1

Fără o performanță de 3 : 30,00—3 : 37,00, șansele oricărui pentatlonist sînt mult diminuate în lupta pentru primele locuri ale marilor competiții.

Proba de cros s-a desfășurat pe terenul de golf de la Fort San Huston. Pe baza hotărîrii congresului U.I.P.M.B. de la Montreal din 1976, proba s-a desfășurat după formula „startului handicap", varianta propusă de federația de pentatlon modern din S.U.A. urmărind reducerea duratei probei de cros și cunoașterea cîștigătorilor concursului în momentul încheierii ultimei probe. În ce constă „startul handicap" ? După primele patru probe (călărie, scrimă, tir și înot) se alcătuiește un clasament individual. Se calculează diferențele în puncte ale fiecărui pentatlonist față de primul clasat.

Diferențele astfel rezultate se transformă în timp, pe baza relației : 3 puncte = 1 secundă și 1 punct = 33 de sutimi de secundă pentru seniori și 4 puncte = 1 secundă și 1 punct = 25 sutimi de secundă pentru juniori.

La start, concurenții se adună în ordine, pe grupe, conform diferențelor de timp calculate.

Deci, primul va pleca în probă pentatlonistul care va ocupa locul întîi în clasamentul după cele 4 probe, apoi în ordine cîte unul sau mai mulți sportivi, în funcție de diferențele de timp care corespund punctelor. În tabelul 5 se poate vedea care a fost ordinea de start la seniori în proba de cros.

Deoarece plecarea în proba de cros prin procedeul „startului handicap" este destul de complicată, iar spațiul nu ne permite, vom explica avantajele și dezavantajele acesteia într-un articol viitor.

Tabelul 5

Nr. de start	Numele	Total puncte după 4 probe	Diferența în puncte	Handicap +
1	Peciak	4 243	00	0 : 00,00
2	Masala	4 235	08	0 : 02,66
3	Rotkiewicz	4 228	15	0 : 05,00
4	Lednev	4 162	81	0 : 27,00
5	Glenesk	4 141	102	0 : 34,00
6	Bako	4 125	118	0 : 39,33
7	Pacelt	4 114	129	0 : 43,00
8	Tarev	4 078	165	0 : 55,00
9	Maracsko	4 075	168	0 : 56,00
10	Kuhn	4 073	170	0 : 56,66
11	Pelli	4 054	189	1 : 03,00
12	Riabikin	4 053	190	1 : 03,33
17	Spîrlea	4 011	232	1 : 17,33
48	Kennedy	2 922	1 321	7 : 20,33
49	Tien Pro	1 149	3 094	17 : 11,33

„Startul handicap" impune o altă tactică în timpul cursei decît cea cu care au fost obișnuiți pentatloniștii de la începuturile acestui sport (J. O. 1912) și pînă în prezent. La C.M. din S.U.A. chiar din start s-au constituit grupe de 2—4—6 concurenți, iar pe parcurs chiar de 10—12 pentatlonişti, fapt ce a solicitat mari eforturi de voință pentru desprinderea din grup în vederea cîștigării unui loc cît mai bun în finalul probei și, deci, practic în clasamentul general final al competiției.

Dumitru Spîrlea, cu timpul de 13 : 45,51 (1088,47 p), a ocupat abia locul 30 în probă, dovedind ca și în proba de înot serioase lipsuri în ceea ce privește pregătirea sa fizică, chiar dacă avem în vedere faptul că sportivul nostru se găsea în a cincea zi de la sosirea sa la San Antonio și condițiile foarte grele în care s-a desfășurat proba : temperatură foarte ridicată (37—38 grade, la ora 11,00) și terenul foarte elastic.

Campionatul mondial pentru juniori s-a încheiat cu următoarele rezultate tehnice : individual — **1.** Nefedov **(U.R.S.S.) 5393,68 p (călărie — 1100, scrimă — 931, tir — 1000, înot — 1172, cros — 190,68), 2.** Bellmann **(R. F. Germania) 5320 p (1052 — 1052 — 1092 — 780 — 1124 — 1272), 3.** Cain **(S.U.A.) 5251,88 p (1100 —839 — 890 — 1272 — 1150,88), 4. Lipneev (U.R.S.S.) 5224,60 p, 5.** Horvath G. **(Suedia) 5200 p, 6.** Olesinski **(Polonia) 5182 p ;** echipe : **1.** U.R.S.S. **15 785,60 p, 2. R. F. Germania 15 461,44 p, 3. S.U.A. 15 372,64 p, 4. Suedia 14 959,56 p, 5. Polonia 14 876,84 p, 6. Spania 14 876,72 p.**

Ținînd seamă de rezultatele superioare obținute azi de pentatloniștii fruntași și de comportarea necorespunzătoare a campionului nostru la San Antonio, considerăm că, pentru a-și putea valorifica pe un plan superior realul său potențial biopsihologic, Dumitru Spirlea va trebui să depună un interes deosebit pentru educarea și autoconvingerea sa, că numai printr-un antrenament permanent la parametrii calitativi superiori, fără concesii și cu o angajare totală în regimul impus de practicarea acestui sport atît de complex și de dificil, va putea obține marea performanță pe care, practic, este capabil să o realizeze și pe care specialiștii o așteaptă cu toată încrederea.

CONCLUZII ȘI APRECIERI PRIVIND PREGĂTIREA VIITOARE A PENTATLONIȘTILOR ROMÂNI

Campionatele mondiale din 1977 au confirmat saltul valoric realizat în acest sport, precum și echilibrul potențial al echipelor care se pregătesc și aspiră la unul din primele 6 locuri în ierarhia mondială. Studiul comparativ al performanțelor

Tabelul 6

Locul	1972 J.O.	1973 C.M.	1974 C.M.	1975 C.M.	1976 J.O.	1977 C.M.
1	U.R.S.S. 15968	U.R.S.S. 15943	U.R.S.S. 15673	Ungaria 14703	Anglia 15559	Polonia 16029,99
2	Ungaria 15348	R.F.G. 15051	Ungaria 15188	S.U.A. 14444	Cehoslovacia 15451	U.R.S.S. 16027,76
3	Finlanda 14812	Ungaria 14856	România 14456	U.R.S.S. 14229	Ungaria 15395	Ungaria 15644,34
4	S.U.A. 14802	S.U.A. 14745	R.F.G. 14453	Anglia 14180	Polonia 15343	S.U.A. 15643,86
5	Suedia 14708	România 14488	Bulgaria 14331	R.F.G. 14180	S.U.A. 15285	R.F.G. 15353,26
6	R.F.G. 14682	Finlanda 14352	Franța 14206	Suedia 14019	Italia 15031	Suedia 15269,49
Media aritmetică	15053	14905,83	14717,83	14304,17	15344,00	15661,45
Diferența	608,12	755,62	943,62	1357,28	317,45	0,00

Tabelul 7

Locul	1972 J.O.	1973 C.M.	1974 C.M.	1975 C.M.	1976 J.O.	1977 C.M.
1	Balczo (34) 5412	Lednev (30) 5413	Lednev (31) 5302	Lednev (32) 5056	Peciak (27) 5520	Peciak (28) 5484,68
2	Onișcenko (35) 5335	Șmelev (27) 5268	Șmelev (28) 5209	Kancsal (24) 5025	Lednev (33) 5485	Lednev (34) 5401,85
3	Lednev (29) 5328	Onișcenko (36) 5198	Onișcenko (37) 5150	Fox (34) 5016	Bartu (21) 5466	Rotkiewicz (23) 5352,89
4	Fox (31) 5311	Hurme (23) 5159	Maracsko (26) 5118	Maracsko (27) 4924	Masala (21) 5433	Masala (22) 5349,78
5	Șmelev (26) 5302	Kelemen (27) 5124	Kancsal (23) 5102	Șmelev (29) 4889	Parker (25) 5298	Riabikin (24) 5347,99
6	Ferm (28) 5283	Fitzgerald (26) 5043	Fox (33) 5088	Lager B (24) 4875	Fitzgerald (28) 5286	Glenesk (27) 5326,49
12	Villanyi (22) 5047	Spîrlea (23) 4901	Spîrlea (24) 4956	Stamann (26) 4690	Cortes (24) 5133	Bako (31) 5220,67
Media aritmetică locul 1-6	(30,6) 5328	(28) 5234	(29,8) 5161,50	(28,4) 4964,17	(25,10) 5414,67	(26,4) 5377,28

Vîrsta sportivului: (30,6) = 30 ani și 6 luni

Locul 20 Spîrlea (27) 5099,47

Tabelul 8

ZONA	PUNCTE	MÜNCHEN					LONDRA					MOSCOVA					CIUDAD DE MEXICO					MONTREAL					SAN ANTONIO				
		1972 J.O.					1973 C.M.					1974 C.M.					1975 C.M.					1976 J.O.					1977 C.M.				
		C	S	T	I	A	C	S	T	I	A	C	S	T	I	A	C	S	T	I	A	C	S	T	I	A	C	S	T	I	A
I	1400-1300	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	4	-	-	-	1	2
	1300 - 1200	-	-	-	5	6	-	-	-	4	3	-	-	-	3	2	-	-	-	2	-	-	-	-	9	13	-	-	-	5	5
	1200 - 1100	-	-	-	12	15	-	-	-	9	15	-	-	-	10	12	-	-	-	7	1	-	-	-	18	22	-	-	-	19	12
II	1100 - 1000	30	4	6	24	21	28	2	8	23	17	17	5	3	15	21	26	2	8	16	2	36	1	10	12	6	36	2	16	14	15
	1000- 900	18	7	13	11	12	6	10	7	8	8	12	6	22	19	8	17	7	20	14	11	5	6	13	3	1	11	9	12	6	7
	900 - 800	7	12	19	4	3	7	7	21	3	3	12	10	17	3	4	1	12	12	5	16	1	10	13	1	-	1	13	12	2	3
III	800 - 700	3	15	10	2	1	3	13	4	2	2	3	14	2	-	3	-	13	4	1	10	1	17	4	1	-	-	12	6	1	3
	700 - 600	-	14	8	-	-	1	11	5	-	1	1	13	1	1	-	-	5	1	-	5	2	7	4	-	-	-	7	1	-	1
	600 - 500	-	5	2	-	-	-	6	1	-	-	1	3	-	-	1	1	5	-	1	1	-	4	-	-	-	-	2	2	-	-
IV	500- 1	-	2	-	-	-	1	-	2	-	-	-	1	2	-	-	1	2	-	-	-	1	1	2	-	-	-	3	-	-	-
	0	1	-	1	1	-	3	-	1	-	-	6	-	-	1	1	-	-	1	-	-	1	1	-	-	-	1	1	-	1	1
		59	59	59	59	59	49	49	49	49	49	52	52	52	52	52	46	46	46	46	46	47	47	46	46	46	49	49	49	49	49

x/ C=călărie, S=scrimă, T=tir, I=înot, A=atletism-cros

realizate în perioada J.O. 1972 — München — C.M. 1977 San Antonio (tabelul 6) ilustrează în mod evident saltul valoric ce s-a produs în ultimii doi ani atît prin media aritmetică a punctelor obținute de echipele clasate pe primele șase locuri, cît și prin diferențele mediilor, luînd ca bază anul 1977. Este semnificativ, de pildă, că echipe ca Suedia, clasată pe locul 6, cu 15 269,49 p sau Anglia, situată pe poziția a 7-a cu 15 233,83 p, la C.M. din 1977, s-ar fi putut clasa pe locurile II, respectiv III la J.O. '72 și la C.M. din 1973, 1974 și 1975 ! !

Situația se prezintă oarecum asemănător și în cazul clasamentelor individuale (tabelul 7).

Din analiza rezultatelor obținute la marile competiții din anii 1972—1977 (tabelul 1) se constată o creștere substanțială a numărului de sportivi și de echipe (ultimele două coloane) care au obținut peste 5 200 și 5 000 de puncte, respectiv 16 000, 15 500 și 15 000 de puncte în ultimii doi ani.

Saltul valoric este evidențiat elocvent și de mediile aritmetice (ale punctajelor locurilor I—III și I—VI, din clasamentele individuale și pe echipe).

În ceea ce privește vîrsta sportivilor clasați pe primele șase locuri (tabelul 7), se constată o medie destul de ridicată a fruntașilor — 26 de ani și 4 luni. Este și firesc, deoarece multilateralitatea și complexitatea factorilor care condiționează performanța și evoluția unui pentatlonist modern impun o maturitate biofiziologică, motrică, tehnico-tactică și teoretică, o mare experiență competițională care se obțin numai după un stagiu îndelungat în acest sport.

Studiul dispersiei concurenților (tabelul 8), în funcție de punctajele realizate la J. O. — 1972 și J. O. — 1976, precum și la C. M. din 1973, 1974, 1975, și 1977 pune în evidență, în mod semnificativ, mutațiile care au avut loc pe scară valorică pe plan mondial, în cadrul fiecărei probe, precum și raporturile calitative și cantitative dintre acestea.

Astfel, se constată că la mondialele din 1977 un număr mare de concurenți se plasează la probele fizice (înot și cros) în zona I și în prima treaptă (1 100—1 000 p) din zona a II-a, în timp ce la călărie, scrimă și tir se menține aproximativ aceleași situații. Orientarea pe plan mondial spre probele de înot și cros își găsește explicația în faptul că la acestea punctajul care se poate obține este nelimitat, în comparație cu probele numite tehnice, în care există limite de punctaj : (la călărie 1 100 p, la tir 1 132 p, la scrimă prin formula de desfășurare a probei și de atribuire a punctelor (tabelul 9).

Tabelul 9

		Călărie	Scrimă	Tir	Înot	Cros	Total
LOCUL I	1972 J.O.	1100	1076	1088	1250	1300	5412
	1973 C.M.	1100	1069	1066	1268	1228	5413
	1974 C.M.	1100	1063	1044	1264	1228	5302
	1975 C.M.	1100	1048	1088	1224	1102	5056
	1976 J.O.	1100	1096	1088	1324	1378	5520
	1977 C.M.	1100	1023	1066	1300	1382,41	5484,68

Sportivii bine pregătiți s-au distanțat sau și-au consolidat pozițiile fruntașe tocmai la înot și cros, în care se obțin azi peste 1 300 de puncte. Specialiștii români n-au tratat corespunzător și la timp această orientare, din care se desprind învățăminte clare și obligatorii pentru pentatloniștii și antrenorii noștri în activitatea lor de pregătire pentru J.O. din 1980 de la Moscova. Numai un salt în aceste probe — pe care-l socotim posibil — sprijinit pe consolidarea valorică a probelor de călărie, scrimă și tir, va putea plasa echipa și pe pentatloniștii noștri pe locurile fruntașe în ierarhia mondială a acestui sport.

Un exemplu de echilibru valoric pentru probe îl constituie polonezul Peciak (campion olimpic în 1976 și campion mondial în 1977), ale cărui rezultate le prezentăm în comparație cu cele obținute de D. Spîrlea în anul 1977.

Peciak	C	S	T	I	A—C	Total
1976	1 066	928	1 044	1 164	1 318	5 520
1977	1 070	977	1 044	1 152	1 241,68	5 484,68
Spîrlea — locul 20						
1977	1 070	885	1 044	1 012	1 088,47	5 099,47

Participarea — chiar şi numai cu un sportiv — la campionatele mondiale de la San Antonio, după absenţa de la C.M. din 1975 şi de la J.O. din 1976, a fost pentru noi extrem de utilă, fiindcă ne-a permis :

— cunoaşterea cît mai exactă a adversarilor seniori şi a celor de perspectivă (juniori) din rîndurile cărora cu siguranţă se vor alcătui echipele care vor participa la J.O. din 1980 ;

— verificarea posibilităţilor campionului nostru Dumitru Spîrlea şi, prin el, comparativ, şi a celorlalţi pentatlonişti români, în cea mai mare şi mai grea confruntare oficială, la startul căreia s-au prezentat pentatlonişti valoroşi din întreaga lume ;

— stabilirea noilor raporturi — dintre probele tehnice şi fizice — campionatele din S.U.A. demonstrînd că pentru clasarea pe locurile fruntaşe azi este nevoie să se realizeze un punctaj de peste 2 300 de puncte la probele de înot şi cros, la care ar urma să se adauge un punctaj de circa 2 900—3 000 de puncte acumulate la călărie, scrimă şi tir (tabelul 10) ;

— cunoaşterea în practică a modului de organizare şi de utilizare a „startului handicap" la proba de cros ;

— menţinerea legăturii cu conducerea Uniunii Internaţionale de Pentatlon Modern şi Biatlon, cu membrii comitetului tehnic, care vor studia şi vor propune sistemul de calificare a sportivilor şi echipelor pentru participarea la viitoarele Jocuri Olimpice ;

— realizarea unui util schimb de experienţă pe linie organizatorică şi de pregătire cu conducătorii şi antrenorii unor delegaţii străine (U.R.S.S., Ungaria, S.U.A., Franţa, Italia, Cehoslovacia, Canada etc.).

DIRECŢII PRIORITARE ÎN CARE TREBUIE SĂ SE ACŢIONEZE

Analizînd comportarea pentatloniştilor noştri în marile competiţii ale anului 1977, printre care şi în „Cupa Europei", se desprind următoarele observaţii pe probe :

Călărie. Sportivii avansaţi au o pregătire corespunzătoare, care le permite să efectueze parcursuri cu rezultate foarte bune şi bune. Cu juniorii va trebui însă să se lucreze mult pentru perfecţionarea tehnicii săriturii şi a conducerii calului. Este absolut necesar ca pe viitor să se asigure un efectiv de cai corespunzător numeric şi valoric pentru a se putea executa într-un ciclu săptămînal cel puţin 3 antrenamente, iar la 1—2 dintre ele, în funcţie de etape, să se facă parcursuri parţiale şi integrale pe obstacole înalte de 120—130 cm cît mai variate ca construcţie (bute, banchete, ţarcuri etc.).

Participarea la concursurile de călărie va trebui să devină într-adevăr o obişnuinţă pentru toţi pentatloniştii noştri.

Scrimă. Cu toate că s-a îmbunătăţit nivelul pregătirii tehnico-tactice în timpul asalturilor, pentatloniştii noştri se dovedesc deseori deficitari în ceea ce priveşte executarea acţiunilor din mişcare, sesizarea momentelor oportune, hotărîrea de a acţiona cu iniţiativă în rezolvarea situaţiilor ce se ivesc în timpul luptei. Nu o dată, chiar Spîrlea, Călina sau Galovici au comportări inegale pe parcursul aceluiaşi concurs sau de la un concurs la altul, nu reeditează cu îndrăzneală în concurs ceea ce fac foarte bine la antrenamente, se lasă surprinşi de adversari, execută acţiuni de luptă fără o pregătire corespunzătoare, fără adresă şi viteză. Sportivii şi antrenorii vor trebui să acorde o atenţie mult mai mare încălzirii înainte de concurs şi menţinerii acesteia de-a lungul celor 10—13 ore de întrecere, cunoscut fiind cît este de valoroasă fiecare victorie obţinută pentru clasamentele generale finale.

Toţi pentatloniştii vor trebui să participe, obligatoriu, la concursurile interne de scrimă în compania specialiştilor acestei discipline.

Tabelul 10

Loc	Nume	Țara	Total puncte	Puncte/loc după 3 probe	Puncte înot+cros	Clasament/puncte după 3 probe
1	Peciak	Polonia	5484,68	3091 (1)	2393,68	1 Peciak - 3091
2	Lednev	U.R.S.S.	5401,85	3070 (2)	2331,85	2 Lednev - 3070
3	Rotkiewicz	Polonia	5352,89	3052 (4)	2300,89	3 Adam - 3055
4	Masala	Italia	5349,78	3023 (5)	2326,78	4 Rotkiewicz - 3052
5	Riabikin	U.R.S.S.	5347,99	2917 (12)	2430,99	5 Masala - 3023
6	Glenesk	S.U.A.	5326,49	2841 (18)	2485,49	6 Pelli - 3022
7	Kühn	R.F.Germania	5315,22	2973 (9)	2342,22	7 Bako - 3001
8	Tarev	U.R.S.S.	5277,92	2910 (13)	2367,92	8 Spîrlea - 2999
9	Maracsko	Ungaria	5264,42	2919 (11)	2345,42	9 Kühn - 2973
10	Pelli	Finlanda	5252,96	3022 (6)	2230,96	10 Lager - 2954
11	Burley	S.U.A.	5233,41	2659 (29)	2574,41	11 Maracsko - 2919
12	Bako	Ungaria	5220,67	3001 (7)	2219,67	12 Riabikin - 2917
...						
20	Spîrlea	România	5099,47	2999 (8)	2100,47	

Tir. În general, majoritatea pentatloniștilor au o pregătire corespunzătoare și deprinderi tehnice bune, reușind rezultate apreciabile. Dumitru Spîrlea, de pildă, a realizat în 1977, la Budapesta, un rezultat excepțional — 200 din 200 posibile —, iar la C. M. — 196 p. Juniorii, însă, obțin la antrenamente rezultate superioare celor din concursuri. Este necesar să se acorde o grijă sporită educării stăpînirii de sine, calmului, încrederii în posibilitățile proprii, pe fondul unei siguranțe maxime în funcționarea corectă a pistoalelor, astfel încît sportivii să abordeze întrecerile cu o stare psihică bună. Ca și la scrimă, pentatloniștii vor trebui să participe cu regularitate la concursuri de tir alături de specialiști, la probele de pistol, accesibile acestora.

Înot. În această probă se manifestă de mulți ani o pregătire necorespunzătoare, cu greșeli de tehnică ; în concursurile oficiale nu se utilizează întoarcerile răsturnate, unii sportivi alcătuindu-și tactica doar în funcție de adversari. Din această cauză, ei nu realizează rezultatele de care sînt capabili. La antrenamente nu se realizează intensitatea necesară pentru depășirea rezultatelor cu care sportivii ne-au obișnuit în ultimii ani. Toți pentatloniștii noștri fruntași au de muncit mult pentru înlăturarea deficiențelor din această probă.

Atletism-cros. Progresul realizat în această probă este nesemnificativ, în comparație cu rezultatele care se obțin pe plan mondial. Ca și la înot, este nevoie să se lucreze mai bine și, mai ales, cu o intensitate mult mai mare, acesta fiind singurul drum, dealtfel cunoscut dar netranspus corespunzător în practică, care va asigura o îmbunătățire evidentă a rezultatelor actuale.

Din punct de vedere al nivelului de pregătire și al randamentului în concursuri, situația pe probe — în ordine descrescîndă — se prezintă astfel : înot, cros, scrimă, tir, călărie. Față de această situație, în programul viitor de pregătire este necesar să se acorde o prioritate inversă probelor. De asemenea, este necesar să se țină seamă și de deficiențele individuale ale fiecărui sportiv.

Pe parcursul pregătirii au fost întîmpinate și unele greutăți, care au avut implicații negative în realizarea integrală și calitativă a planului propus cum sînt : lipsa unor cai de valoare ridicată, lipsa unui mijloc de transport care să asigure răspîndirea cu maximă operativitate a sportivilor la bazele de antrenament din Capitală, toate — după cum se știe — la mari distanțe una de alta ; lotul de pentatlon nu găsește încă înțelegerea necesară pentru folosirea bazinului de înot și a poligonului de tir în anumite zile și ore (conform cerințelor metodice și structurii ciclurilor săptămînale de antrenament).

În cele din urmă, unele dintre aceste doleanțe ale noastre au fost înțelese, dar numai cu un mare consum de energie și, ceea ce este și mai rău, cu o foarte mare pierdere de timp, care ar fi putut fi utilizat mai bine pentru antrenamente și refacere, atît de necesare angajării într-un efort de greutatea și complexitatea celui impus de pentatlonul modern.

Calendarul competițional internațional a fost corect structurat, dar în practică el nu a putut fi realizat integral.

Cîteva propuneri în vederea îmbunătățirii nivelului de pregătire și al performanțelor pentatloniștilor noștri :

— asigurarea la bazinul de înot și la poligonul de tir a spațiului și timpului necesar pentru antrenamente, conform programului stabilit în ciclurile săptămînale de antrenament ;

— dotarea federației noastre cu un mijloc de transport special, problemă de maximă actualitate ;

— asigurarea unui calendar competițional internațional corespunzător în compania unor adversari valoroși, folosindu-se concursurile ca un mijloc de pregătire și de îmbunătățire a experienței de concurs ; în acest fel se va permite juniorilor, care sînt vizați să participe la J. O. din 1980, o cît mai rapidă maturizare sportivă ; considerăm, în acest context, că nu ar fi lipsită de interes chiar trimiterea juniorilor la viitoarele campionate mondiale, cu atît mai mult, cu cît edițiile din 1978 și 1979 vor avea loc în Europa ;

— introducerea în calendarul nostru a campionatelor republicane de biatlon modern (înot și cros) și de triatlon (tir, înot și cros) în programul competiției naționale „Daciada", acțiune care ar spori interesul și ar asigura o bază mai largă de selecție pentru pentatlonul modern ;

— înființarea unor secții de pentatlon modern la Clubul sportiv al armatei „Steaua", precum și în orașele Ploiești sau Sibiu ;

— crearea unei grupe de copii-juniori la Liceul nr. 2 cu program de înot, care, paralel cu specializarea în această probă, după un program special, să înceapă instruirea și în celelalte probe din cadrul pentatlonului modern ;

— o îndrumare și un control mai operative și exigente, pe teren, din partea federației de specialitate și a cluburilor care au secții de pentatlon modern.

Lotul actual de pentatloniști are un potențial uman valoros, susceptibil de un real progres. Revenirea pe pozițiile fruntașe este posibilă, dar și foarte grea, din cauza valorii apropiate a unor echipe ca cele ale Ungariei, S.U.A., Suediei, R. F. Germania, Angliei, Italiei, Cehoslovaciei.

Asigurîndu-se lotului de sportivi, antrenorilor și medicului condițiile pentru transpunerea, pe o bază științifică și integrală, în practică a programului de pregătire de perspectivă și pentru anul 1978, se va putea realiza un salt valoric, astfel ca la Jocurile Olimpice din 1980 pentatloniștii români să se claseze pe locuri fruntașe.

MUREȘANU I. : Considérations sur les championnats du monde de pentathlon moderne 1977 — San Antonio (U.S.A.)

L'auteur passe en revue les aspects principaux mis en évidence à l'occasion des derniers championnats du monde de pentathlon moderne. En premier lieu on fait des références sur les nouvelles orientations mondiales dans la compétition des seniors et le saut valorique enregistré au cours de la derniere période dans ce sport qui franchit une nouvelle étape qualitative tant du point de vue individuel, que par équipes. On fait de même, l'analyse du comportement du sportif roumain Dumitru Spîrlea, par rapport à l'élite de ce sport sur le plan mondial.

Les championnats du monde sont analysés séparément aux cinq épreuves, où se detache la nouveauté représentée par le start avec handicap à l'épreuve de cross.

Les conclusions issues à la suite du déroulement de cette grande compétition de pentathlon moderne permettent de formuler des propositions pour la préparation future des pentathloniens roumains.

MUREȘANU I. : Some Considerations on 1977 San Antonio Modern Pentathlon World Championships

The author reviews the main characteristic aspects of the last modern pentathlon world championships held in San Antonio in the United States. First, he makes references to the new world trends characterizing senior competitions and to the leap in value registered in the recent period by this sport which has recorded a new qualitative stage both by individuals and teams. Likewise, the author makes an analysis of the behaviour of the Romanian sportsman Dumitru Spîrlea whose performance is compared to those of other world frontrankers.

The world championships are examined by five events separatedly, with stress laid on the handicap start in the cross country event.

The conclusions drawn by the author are a pretext for his putting forward proposals for the future training of Romanian pentathlon racers.

ASPECTE ALE PREGĂTIRII DE IARNĂ A FOTBALIŞTILOR ÎN ETAPA PRECOMPETIŢIONALĂ

MIHAI IONESCU
Antrenor, redactor
la ziarul „Sportul"

În fiecare an, sfîrşitul lunii ianuarie marchează încheierea primei etape din cadrul perioadei pregătitoare de iarnă a echipelor divizionare de fotbal, etapă destinată, în principal, pregătirii fizice multilaterale a jucătorilor. S-a lucrat pînă acum pentru creşterea treptată a capacităţii de efort, pentru dezvoltarea fizică generală şi îmbunătăţirea calităţilor fizice de bază — rezistenţă şi forţă în special — pentru îmbunătăţirea unor procedee tehnice de bază, s-au reactualizat problemele de tactică generală. Efortul în această primă etapă a crescut progresiv, mai ales pe seama volumului (de la 60 de minute la 180—200 de minute), intensitatea mărindu-se şi ea fără a depăşi însă 50 la sută din valoarea maximă. Ca pondere în ansamblul factorilor antrenamentului sportiv, pregătirea fizică a acoperit aproximativ 70 la sută din conţinutul instruirii, dar şi în aceste condiţii, mingea nu a lipsit — lucru foarte important — de la nici o lecţie de antrenament. Şi aceasta chiar dacă au fost în cursul lunii ianuarie zile aspre, iar spaţiile în care s-a efectuat pregătirea s-au prezentat, în foarte multe cazuri, improprii exerciţiilor tehnico-tactice.

Prima etapă a perioadei de iarnă s-a încheiat deci, iar la capătul a trei săptămîni de muncă asiduă în antrenamente se poate spune că au fost create rezervele energetice necesare optimizării pregătirii şi, în continuare, integrării acesteia în ritmul pe care îl pretinde competiţia în perspectivă. În faţa echipelor noastre divizionare stau acum sarcinile celei de a doua etape, precompetiţionale, în cadrul căreia, pe baza acumulărilor dobîndite pînă în prezent, urmează a se trece la adaptarea treptată a capacităţii de efort în raport cu cerinţele jocului, la dezvoltarea şi perfecţionarea calităţilor fizice specifice, la îmbunătăţirea şi perfecţionarea procedeelor tehnice de bază şi specifice postului, la organizarea jocului pe compartimente şi în ansamblu, respectîndu-se, cu acest prilej, indicaţiile Federaţiei Române de Fotbal date prin Colegiul central al antrenorilor, în ceea ce priveşte trăsăturile esenţiale ale jocului modern (circulaţia permanentă a jucătorilor, aplicarea marcajului în apărare, folosirea liberoului, schimbarea repetată a ritmului de joc).

Toate aceste sarcini incluse calendaristic în limitele a patru săptămîni (30 ianuarie — 26 februarie) şi imperios necesar a fi îndeplinite

Educaţie fizică şi sport, nr. 1, 1978, pag. 42

conturează imaginea unei etape deosebit de importante în ansamblul activității de instruire din actuala perioadă de iarnă. Acesta este, de altfel, și motivul care ne îndeamnă ca acum, în preajma trecerii spre „precompetițională", să ne îndreptăm puțin atenția asupra unor aspecte mai semnificative exprimînd, ca orientare și conținut, esența pregătirii în vederea noului sezon competițional, în spiritul recomandărilor făcute de forul de specialitate. Așadar, pe scurt, în continuare, despre principalele aspecte ale instruirii fotbaliștilor din echipele divizionare în perspectiva imediată a etapei precompetiționale :

1. **Raportul dintre principalii factori ai antrenamentului sportiv se modifică substanțial,** față de etapa precedentă, crescînd ponderea pregătirii tehnice și tactice, acestea însumînd acum aproximativ 60 la sută, în timp ce pregătirea fizică ajunge la 40 la sută, în cadrul acesteia mărindu-se, evident, pregătirea fizică specială (pînă la 30 la sută).

2. **Pregătirea fizică** continuă să aibă și în etapa precompetițională un rol important în economia generală a instruirii jucătorilor, chiar dacă, cantitativ, în raport cu ceilalți factori ai antrenamentului, ea înregistrează, pe măsura apropierii de perioada competițională, o scădere. Aceasta este însă compensată pe plan calitativ prin lucrul pentru dezvoltarea rezistenței în regim de viteză (folosindu-se metoda repetărilor variabile, a alergărilor cu intervale, în circuit, alergarea în apnee) și îmbunătățirea vitezei sub toate formele (de deplasare, reacție, execuție). De menționat că în etapa precompetițională, pe lîngă dezvoltarea rezistenței în regim de viteză și a vitezei care apar în prim plan, antrenamentele nu trebuie să neglijeze (lucru valabil chiar și pentru perioada competițională) rezistența generală, forța generală și specifică absolut necesare unei temeinice baze a pregătirii și consolidării formei sportive.

3. **Curba intensității și volumului efortului se modifică.** În această a doua etapă a pregătirii volumul antrenamentelor va trebui să scadă simțitor de la 180—200 minute la 120—150 minute. În acest fel se creează condițiile creșterii treptate a intensității, chemată să valorifice acumulările primei etape, jucătorii trebuind să se obișnuiască a acționa din ce în ce mai aproape de solicitările jocului, ale jocului modern, evident.

4 **Pregătirea tehnică** capătă, firesc, o pondere mai mare, înregistrînd o creștere pînă la aproximativ 30 la sută, față de 20 la sută în prima etapă. Atenția antrenorilor va trebui să se îndrepte concomitent asupra eliminării carențelor în executarea procedeelor tehnice de bază și în direcția perfecționării execuțiilor tehnice în condițiile jocului (în viteză și a opoziției hotărîte a adversarului). Avînd în vedere lipsurile pe plan general ale fotbalului nostru este necesar ca în cadrul lecțiilor de antrenament să se pună un mai mare accent pe lovirea mingii cu piciorul și cu capul — acest din urmă element tehnic fiind neglijat în ultimul timp și absent chiar din repertoriul multor atacanți divizionari A. De asemenea, din programul de antrenament nu trebuie să lipsească exercițiile de transmitere cu precizie a mingii la diferite distanțe, de preluare a balonului, de deposedare regulamentară a adversarului și, bineînțeles, exerciții de finalizare în condițiile crizei de timp și de spațiu. Pregătirea tehnică în limitele etapei competiționale trebuie să mai țină seamă și

de starea terenurilor, fapt care impune o adaptare corespunzătoare a execuțiilor în funcție de dificultățile spațiului de joc.

5. **Pregătirea tactică** înregistrează, procentual, față de etapa anterioară, o creștere de la 10 la 30 la sută din conținutul antrenamentelor. În cadrul acestui factor de bază al instruirii organizarea jocului pe posturi, compartimente și pe ansamblul echipei reprezintă preocuparea majoră a antrenorilor, iar mijlocul cel mai complex și mai eficace de realizare a unei astfel de sarcini îl constituie jocul de verificare. În legătură cu aceasta este important a fi reținute recomandările F.R.F. privind programarea meciurilor de verificare în mod gradat — cu adversari din ce în ce mai tari — și cu o frecvență, de asemenea, progresivă. Scopul principal al meciului de verificare fiind obținerea unei omogenități de ansamblu și stabilirea formulei optime de echipă, antrenorii trebuie să aibă grijă ca acest element de bază al pregătirii în etapa precompetițională să nu fie nici un moment tratat cu superficialitate sau considerat un mijloc de destindere.

6. **Pregătirea teoretică** trece acum pe un plan oarecum secundar, scăzînd ca volum, comparativ cu etapa pregătirii multilaterale desfășurată în luna ianuarie. Antrenorii vor planifica și efectua totuși, în continuare, lecții cu caracter teoretic cuprinzînd : probleme de organizare a jocului în atac și apărare ; trăsăturile esențiale ale jocului recomandate de F.R.F. ; probleme de regulament și arbitraj ; probleme medicale, de alimentație și igienă sportivă.

Deosebit de importantă, prin caracterul său specific, prin conținutul și complexitatea pregătirii, etapa precompetițională trebuie să asigure pe parcursul desfășurării sale instalarea formei sportive și apoi consolidarea acesteia, către sfîrșitul lunii februarie, cînd este prevăzută reluarea activității oficiale de primăvară. Este, de fapt, ceea ce echipele noastre își propun să realizeze în fiecare an la capătul perioadei de iarnă și în preajma unui nou sezon competițional, care, ca și celelalte corespunzătoare anilor precedenți, este încărcat în obligații pe plan intern și internațional. De aceea, se cuvine, din partea celor angajați în sfera performanței fotbalistice un plus de interes în îndeplinirea sarcinilor pe planul instruirii și educației, în așa fel încît la sfîrșitul actualei etape precompetiționale, jucătorii divizionari să se prezinte bine pregătiți, pentru a putea aspira în mod justificat la rezultate mai bune decît în anul trecut, pentru ca fotbalul nostru să poată înregistra saltul de valoare așteptat.

M. IONESCU : Aspects de la préparation d'hiver des footballeurs dans l'étape précompétitionnelle

La fin du mois de janvier marque la clôture de la première étape de la période préparatoire d'hiver des équipes divisionnaires de football. A ce moment nos équipes divisionnaires doivent faire face aux tâches de la seconde étape, celle précompétitionnelle, dans le cadre de laquelle — sur la base des accumulations acquises jusqu'à présent — on passe à l'adaptation graduelle de la capacité d'effort

par rapport aux exigences du jeu, au développement et au perfectionnement des qualités physiques spécifiques, á l'amélioration et au perfectionnement des procédés techniques de base et spécifiques au poste, à l'organisation du jeu par compartiments et en ensemble, en respectant, à cette occasion, les indications de la Fédération Roumaine de Football fournies par le Collège central des entraîneurs concernant les traits essentiels du jeu moderne (la circulation permanente des joueurs, l'application du marquage en défense, l'utilisation du libero, le changement répété du rythme de jeu).

Toutes ces données inclues dans les limites de trois semaines du mois de février, doivent être impérieusement effectuées, traçant l'image d'une étape particulièrement importante.

L'auteur attire l'attention sur certains aspects plus significatifs, exprimant en essence les recommandations élaborées par l'autorité spécialisée. On peut citer les suivantes :

— le rapport entre les principaux facteurs de l'entraînement sportif se modifient, augmentant le poids de la préparation technique et tactique ;

— la préparation physique continue à avoir un rôle important ;

— la courbe de l'intensité et le volume de l'effort se modifient ;

— la préparation technique se maintient à la quote de 30% du contenu de l'entraînement ;

— la préparation théorique passe maintenant sur le second plan.

M. IONESCU : A Few Aspects of the Pre-Competition Winter Training of Football Players

In late January the first stage of the winter training of division football teams comes to an end and the second precompetition stage is to begin. This stage is marked by gradually increased efforts in terms of requirement, by the development and improvement of the specific requisite physical qualities, the development and improvement of basic techniques by relevant tasks, the organization of the game and playing by compartments and as a whole, in keeping with the guidelines drawn up by the Romanian Football Federation and given through the agency of the central board of coaches, with respect to the essential features of modern football-playing (the permanent movement of the players, the defence marking, the use of free kicking, the repeated change of the pace).

All these data are included in the couching time-table covering a three weeks' period in February. As it is a very important stage all tasks incumbent should be strictly fulfilled.

The author draws the readers' attention to a few most significant aspects which meet with the recommendations made by the relevant authorities :

— the relationships between the main factors of coaching and training being modified it is neccessary to keep into consideration the share to be hold by technical and tactical training techniques ;

— physical training continues to play a most important role ;

— the curve of intensity and volume of effort are modified too ;

— technical training will stand for 30 per cent of training ;

— theoretical trainings is now in the backstage.

CÎTEVA ASPECTE PRIVIND ORIENTAREA JOCULUI ÎN BASCHETUL DE MARE PERFORMANȚĂ

Șef lucrări TEODORA PREDESCU
I.E.F.S. Maestră a sportului

Două competiții ale anului 1977 — Universiada (Sofia) și a XX-a ediție a Campionatului european masculin de seniori (Belgia) — ne-au oferit numeroase repere cu privire la orientările moderne intervenite în jocul de baschet.

1. **Orientarea generală a desfășurării jocului**

1.1. Dominanta jocului : lupta aeriană echilibrată la cele 2 panouri (în atac și apărare), pentru înscrierea de puncte, concentrată în special în jurul spațiului de pedeapsă ; urmează desfășurarea jocului în mare viteză cu sau fără minge alternîndu-se fazele de atac cu cele de contraatac din orice situație posibilă și de trecere rapidă cu finalizare din 3—4 pase.

1.2. Ca apărare, de regulă, se menține sistemul om la om activ și, ocazional, pressing sau zonă.

1.3. Baschetul feminin este total diferențiat de cel masculin fiind handicapat de diferența atît de talie evidentă, cît și de calitățile motrice, îndeosebi detenta și viteza.

2. **Orientarea tactică și atacul pozițional**

2.1. Atît echipele masculine, cît și cele feminine fruntașe (cu tendință către jocul masculin), prezintă :

— prima variantă :

— 4 jucători înalți și un conducător de joc cu următoarele specializări și sarcini în joc :
— 2 pivoți de bază ;
— 1 pivot-extremă ;
— 1 extremă-fundaș ;
— 1 fundaș ;

— a doua variantă :

— 3 pivoți de bază ;
— 1 pivot extremă ;
— 1 fundaș.

2.2. La prima variantă exemplificăm echipele masculine ale U.R.S.S., Spaniei, Bulgariei, Italiei și echipele feminine din U.R.S.S., S.U.A. și Bulgaria.

La a doua variantă exemplificăm echipele masculine ale S.U.A. Canadei, Iugoslaviei.

La echipele feminine nu s-a adoptat încă acest sistem de joc.

2.3. Atacul pozițional este orientat pe așezarea jucătorilor înalți în jurul spațiului de pedeapsă în diferite dispozitive, iar pregătirea atacului se realizează prin schimbări de dispozitive în cadrul aceleiași faze de atac, căutîndu-se finalizările în adîncime, prin alternarea circulațiilor de mingi.

Dispozitive de bază pe dominante 1—2—2 și 1—3—1 (la majoritatea echipelor), alternate, în ordine, cu 1—4, 2—2—1, 2—3 și 3—2.

3. Tactica individuală

3.1. În atac, în relația 1x1, este caracteristică marea viteză a acțiunilor, din orice poziție și de la oricare distanță față de panou : se încearcă pătrunderea cu sau fără minge, continuată cu acțiune finală (aruncarea la coș). Ori de cîte ori poate să-și domine adversarul direct, atacantul întreprinde depășirea în dribling, demarcajul pe 3—5 m în mare viteză pentru primirea mingii și aruncări din săritură de la distanța de 5—6 m, urmate de recuperările ofensive la care participă aproape toți atacanții.

3.2. În apărare ca aspecte predominante remarcăm : poziție fundamentală foarte joasă cu picioarele depărtate mai mult de lățimea umerilor ; joc de picioare permanent și lucru de brațe acționîndu-se pentru intercepții ; scoaterea mingii din dribling numai prin plonjon și capac.

De remarcat preocuparea de a se evita contactul personal în faza de finalizare efectuată de adversar ; de asemenea, utilizarea permanentă a blocajelor defensive și a plasamentului favorabil pentru recuperările defensive.

4. Tehnica jocului

Caracteristică : execuții de mare virtuozitate (pase, aruncări, dribling) în viteză și cu multă mobilitate și suplețe.

4.1. Driblingul, fără privire la minge, folosit aproape în exclusivitate de conducătorul de joc — la trecerea mingii din apărare în atac — în mare viteză, urmat de pasarea mingii din dribling cu aceeași mînă, la jucătorul cel mai bine demarcat.

4.2. Pasele, transmise de la locul prinderii, foarte puternice, în situații de angajare în spații mici și aglomerate (foarte bine apărate), penetrante, precedate de fente ; ocazional este folosită și pasa de jos, cu una sau ambele mîini.

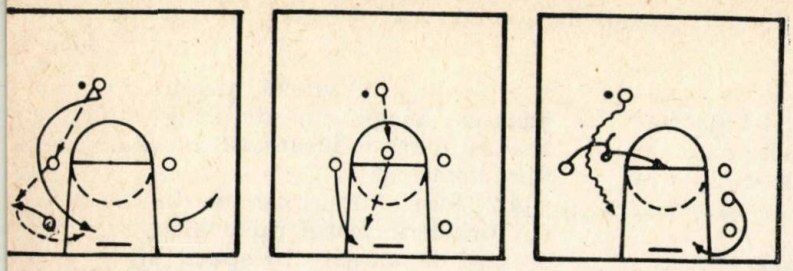
4.3. Aruncările la coș, în exclusivitate din săritură (cu o remarcă pentru echipele feminine care mai folosesc și aruncarea la coș, de pe loc, cu o singură mînă sau cu ambele), impecabile ca execuție tehnică ; se execută din priză înaltă de deasupra capului și cu cotul ridicat peste nivelul umărului, cu multă forță și mobilitate din articulația pumnului.

Mai sînt folosite : aruncările în semicîrlig, aruncările efectuate cu o mînă sau cu amîndouă, aruncările de pe loc și din deplasare cu priză din apucat și introducerea mingii de sus în jos în coș, voleibalări cu o singură mînă sau cu ambele, precedate de elan cu bătaie pe unul sau ambele picioare ; de asemenea, menționăm echilibrarea corpului în aer cu atingerea panoului cu palmele în dreptul sau deasupra inelului efectuată de jucătorii care nu au reușit să intre în posesia mingii în acțiunile de recuperare.

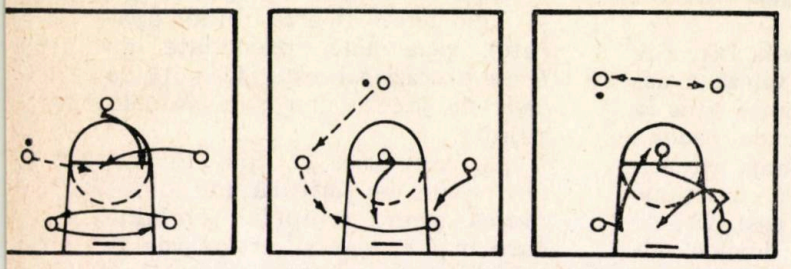
4.4. Pivotul și oprirea, folosite ca elemente tehnice de mare eficiență pentru demarcaj și protecția mingii, atît pe loc, cît mai ales din mare viteză, în relație directă cu adversarul.

5. Aspecte noi în conducerea jocului de pe margine

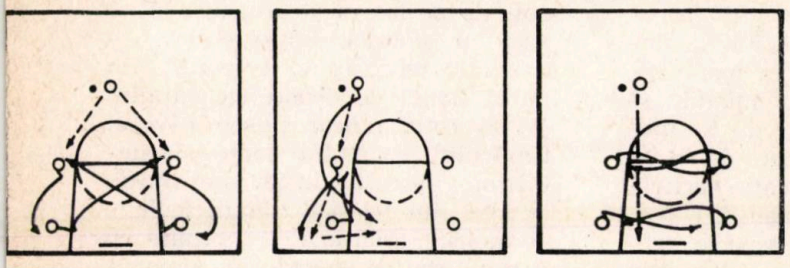
Conducerea jocului este asigurată nemijlocit de doi antrenori



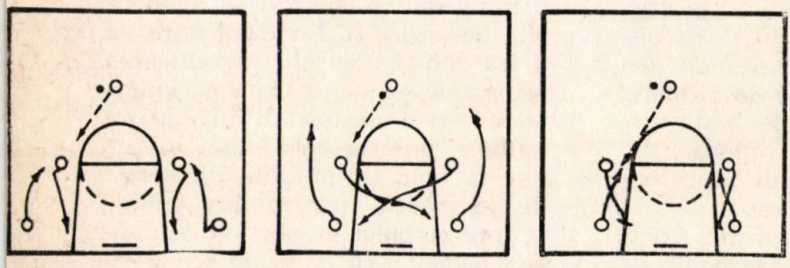
1. IUGOSLAVIA (campioană europeană, ediția 1977).



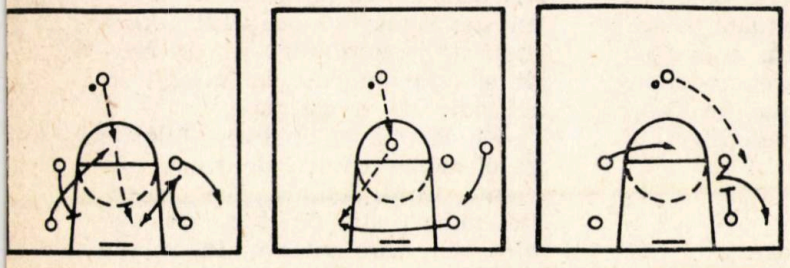
2. U.R.S.S. (loc II campionatul european, ediția 1977).



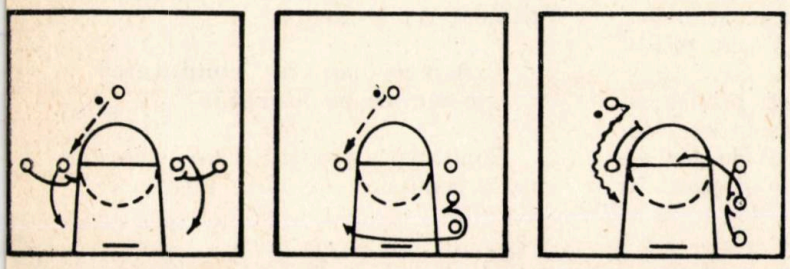
3. S.U.A. (masculin) (loc I, Universiada Sofia 1977).



4. CUBA (masculin) (loc 5, Universiada Sofia 1977).



5. U.R.S.S. (feminin) (loc I, Universiada Sofia 1977).



6. SPANIA (masculin) (loc 6. Universiada Sofia 1977).

(la echipele feminine în marea majoritate antrenoare) la care se adaugă și ceilalți membri ai colectivului de conducere ; șeful delegației, medicul, maseurul (de regulă buni conducători ai jocului și ai conducerii jocului de pe margine).

La indicațiile antrenorilor date în minutul (timpul) de odihnă participă întreaga echipă (formația aflată în joc, înlocuitorii de pe margine), cît și membrii delegației.

6. **Încălzirea înainte de joc**

Este compusă din 2 părți : o încălzire în afara terenului de joc începută din vestiar (prin întrebuințarea diferitelor componente), pe culoare sau pe terenul de joc prin exerciții de gimnastică și alergare (durata 15—20 min.) ; încălzire pe teren (durata cca 15 min.) constînd din aruncări la coș din dribling, alergare și săritură din pozițiile preferate ale jucătorilor, precum și din aruncări libere ; nu se mai folosește jocul pe 1/2 teren 5x5 pentru încălzire. Demnă de evidențiat la echipele masculine este folosirea la încălzire a aruncărilor cu introducerea mingii de sus în coș în diferite procedee : cu o mînă, cu două mîini, cu depășirea panoului, cu aruncări peste cap, cu voleibalări, prin aceasta realizîndu-se și un spectacol foarte apreciat de public.

7. **Dispozitive și combinații în atac folosite de echipe**
(schemele desenate)

8. **Clasamentul final la Universiada de la Sofia**

Echipe feminine

1. U.R.S.S.
2. S.U.A.
3. Bulgaria
4. Cuba
5. R. P. Chineză
6. Canada
7. România
8. Iugoslavia
9. Polonia
10. Italia
11. Cehoslovacia
12. Ungaria

Echipe masculine

1. S.U.A.
2. U.R.S.S.
3. Cehoslovacia
4. Canada
5. Cuba
6. Spania
7. Brazilia
8. Bulgaria
9. Mexic
10. Polonia
11. Iugoslavia
12. Ungaria

9. **Clasamentul final al Campionatului european masculin ediția a XX-a — Belgia 1977**

1. Iugoslavia
2. U.R.S.S.
3. Cehoslovacia
4. Italia
5. Israel
6. Bulgaria
7. Olanda
8. Belgia
9. Spania
10. Finlanda
11. Franța
12. Austria

TEODORA PREDESCU : Quelques aspects concernant l'orientation du jeu dans le basket de haute performance

Les compétitions de basket dans le cadre de l'Universiade de Sofia et du Championnat d'Europe qui s'est déroulé en Belgique, ont offert de nombreux repères quant aux orientations modernes intervenues dans le jeu de basket.

Pour l'orientation générale du déroulement du jeu, l'important c'est la lutte aérienne équilibrée aux deux panneaux, concentrée surtout autour de l'espace des coups francs, il s'ensuit le développement du jeu en grande vitesse avec ou sans ballon, en alternant les phases d'attaque avec celles de contre-attaque dans toutes les situations possibles et de passage rapide avec finalisation en 3—4 passes.

L'orientation tactique dans l'attaque positionnelle présente deux variantes :

— la première variante a 4 joueurs de haute taille et un meneur de jeu sur les postes suivants : 2 pivots de base ; 1 pivot extrême ; 1 extrême arrière ; 1 arrière ;

— la seconde variante a 3 pivots de base ; 1 pivot extrême ; 1 arrière.

La tactique individuelle : en attaque la circulation se fait en grande vitesse de n'importe quelle position ou distance par rapport au panneau ; on essaie la pénétration avec ou sans ballon, continuée par l'action finale (lancement au panneau).

En ce qui concerne les aspects prédominants de la défense, nous remarquons : position fondamentale très basse, jeu de pieds permanent avec le travail des bras pour les interceptions, enlèvement de la balle du dribbling par plongeon et „couvercle".

La technique du jeu a été également améliorée par des exercices de grande virtuosité (passes, lancements, dribbling, en vitesse) avec une grande mobilité et souplesse.

TEODORA PREDESCU : A Few Aspects Related to the Orientation of Great Performance Basketball

The basketball competitions such as University Games in Sofia and the European Championship in Belgium offered a number of landmarks with respect to modern orientations and trends in basketball.

The balanced fight in the air — attack and defence for scoring purposes is a general orientation. It concentrates particularly on the penalty space. Another guide mark is high speed with or without the ball, the attack alternating counter attack from any possible situation, to be followed by a rapid swerve with final touches made up of 3—4 passes.

The tactical orientation in the positional attack shows two variants :

— 4 tall players and a leader, occupying the following posts : 2 basic pivots ; 1 extreme pivot ; 1 extreme full back ; 1 full back ;

— 3 basic pivots ; 1 extreme pivot ; 1 full back.

The individual tactics consists in high speed in any position, from any distance from the basket ; break through with or without ball is recommended to be continued by the final action — shoot for goal.

In defence the following aspects are prevailing : a very low fundamental position, permanent working with the legs and arms, throw out from dribbling by various special techniques.

The techniques of the game have been steadily improved by exercises of professional skill (passes, throws, dribbling, high speed), great mobility and flexibility.

SPORT ● RECREAȚIE SĂNĂTATE

SĂ ÎNVĂȚĂM SĂ SCHIEM ÎN ZĂPADĂ PROFUNDĂ

Prof. ION MATEI

Desigur, știți să schiați pe o pantă cu zăpada bine bătătorită. Nu vă este frică nici de teren, nici de alunecare. Și totuși, în pofida faptului că vă puteți considera un bun schior, aveți rezerve ori de cîte ori zăpada este abundentă.

Vă vom ajuta să scăpați de acest complex, pentru a cunoaște satisfacția incomparabilă pe care ți-o dă schiatul în zăpadă profundă (zăpada proaspăt ninsă, pudroasă, ușoară).

Veți pleca apoi liniștiți să vă petreceți vacanțele la altitudine, bucuroși ori de cîte ori a nins peste noapte, iar la întoarcere, coborîrea pe schiuri nu va mai fi o problemă, chiar dacă terenul nu este amenajat.

Cea mai bună poziție (fig. 1). La stînga : schiorul adoptă o poziție înaltă, bine echilibrată. În centru : o poziție ușor avîntată, gleznele sînt flexate, genunchii împing spre înainte (are ca efect încărcarea vîrfurilor schiurilor).

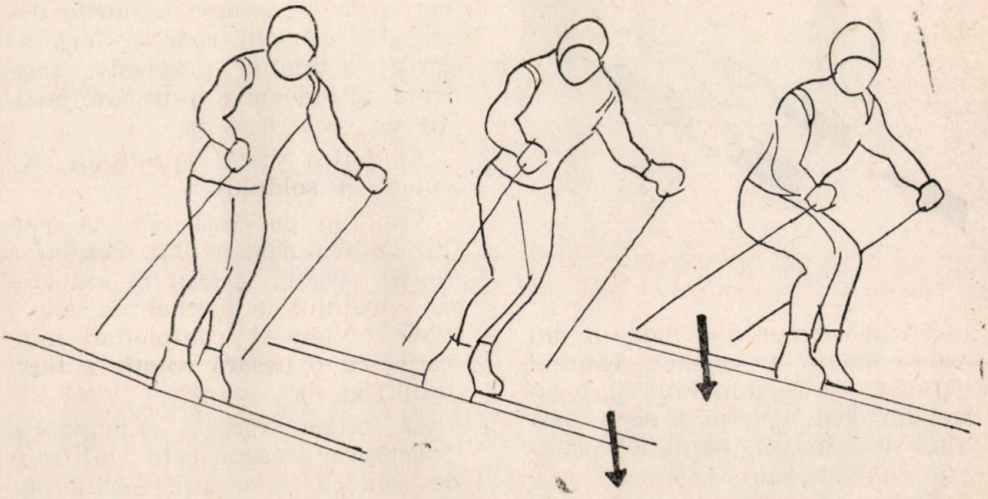


Fig. 1

Educație fizică și sport, nr. 1, 1978, pag. 51

Pentru a schia în zăpadă profundă trebuie să adoptați poziția de recul (dreapta). Cum o găsiți ? Flexați bazinul mai amplu, lăsați să coboare fesele înapoi, încărcînd cozile. Veți avea senzația că stați pe un scaun. Simțiți o încordare a coapselor ? Rectificați poziția împingînd genunchii puțin înainte. Mușchii coapselor vor juca rolul unor amortizoare.

Sprijinul înaintea ocolirii (fig. 2)

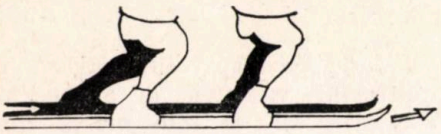


Fig. 2

În zăpadă profundă trebuie să schiați cu genunchii apropiați. Gleznele nu trebuie să fie „lipite" una de alta, dar solidare. În atacul unui viraj aduceți piciorul din vale la nivelul celui din deal. Pe piciorul din vale trebuie să vă sprijiniți.

Decalajul (fig. 3).

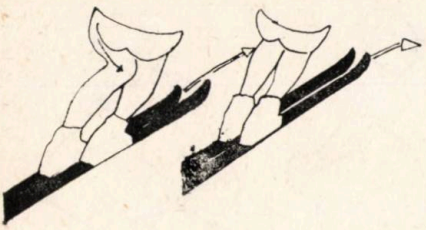


Fig. 3

Un defect curent : piciorul din vale rămîne în urmă, căutînd refugiu sub genunchiul piciorului din deal. Pentru a corija poziția defectuoasă, deplasați piciorul din vale spre înainte.

Ștemul (fig. 4).

O deschidere ușoară a schiurilor sub forma „ștemului" înaintea virajului nu este o greșeală. Important este ca în conducerea ocolirii, schiurile să fie apropiate, paralele.

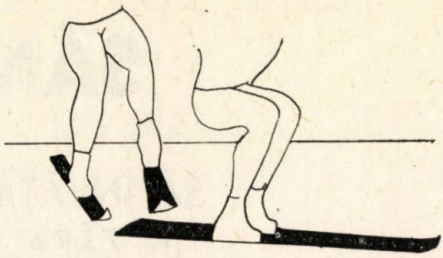


Fig. 4

Primul secret : „descărcarea schiurilor".

Pentru a ocoli în zăpadă profundă, trebuie, înainte de toate, să aveți spatulele (vîrfurile schiurilor) la suprafața zăpezii. La declanșarea unui viraj veți executa o flexie la nivelul bazinului coborînd fesele (și nu împingînd genunchii spre înainte cum o făceați pe un teren bătătorit). Plecînd din această poziție „așezată" cu sprijin pe călcîie, redresați-vă. Dar atenție ! Nu este vorba de a „scoate" schiurile din zăpadă, vă veți redresa fără să săriți, acționînd progresiv, păstrînd întotdeauna o ușoară poziție de recul (fig. 5).

Al doilea secret : proiecția circulară a șoldului.

Condiția de bază este să ocoliți cu schiurile pe lat. Pentru a reuși : scoateți șoldul în exteriorul virajului în momentul redresării (extensie) completînd mișcarea cu o ușoară rotație a bustului (fig. 6).

Al treilea secret : anticiparea.

Tehnica aceasta este utilizată de schiorii avansați. „Anticiparea" este o mișcare care înlesnește intrarea în ocolire. Corpul se răsucește spre vale și înainte,

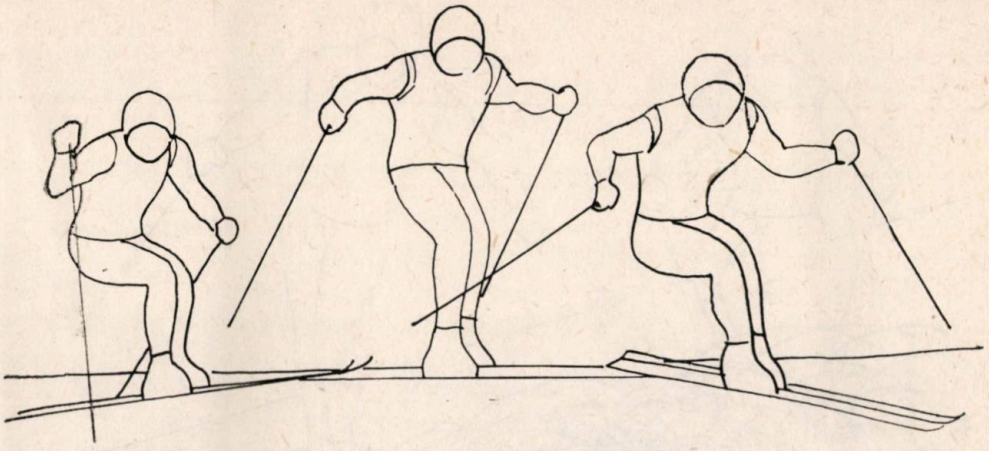


Fig. 5

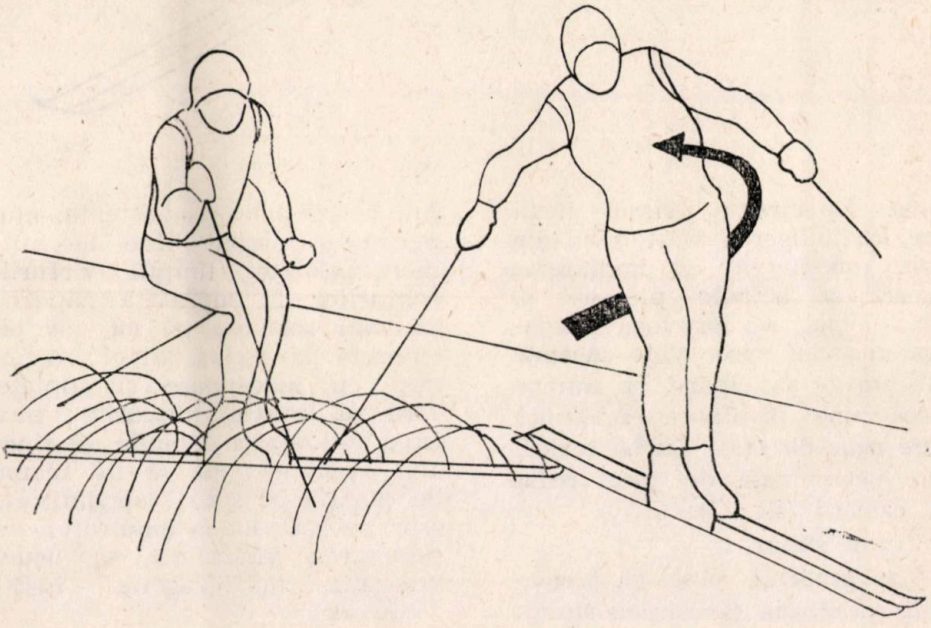


Fig. 6

anticipînd sensul virajului ; se produce o descărcare a schiurilor.

Acest procedeu folosește în faza declanșării ocolirii rotația lansată a corpului spre vale, în care bustul adoptă o poziție ușor avîntată și arcuită, ce precede pivotarea schiurilor spre noua direcție. Execuția lui se face de preferință pe pante ușoare cu schiurile pe lat și se caracterizează prin multă finețe și cursivitate. Descărcarea se obține prin mișcarea de flexie-extensie (ba-

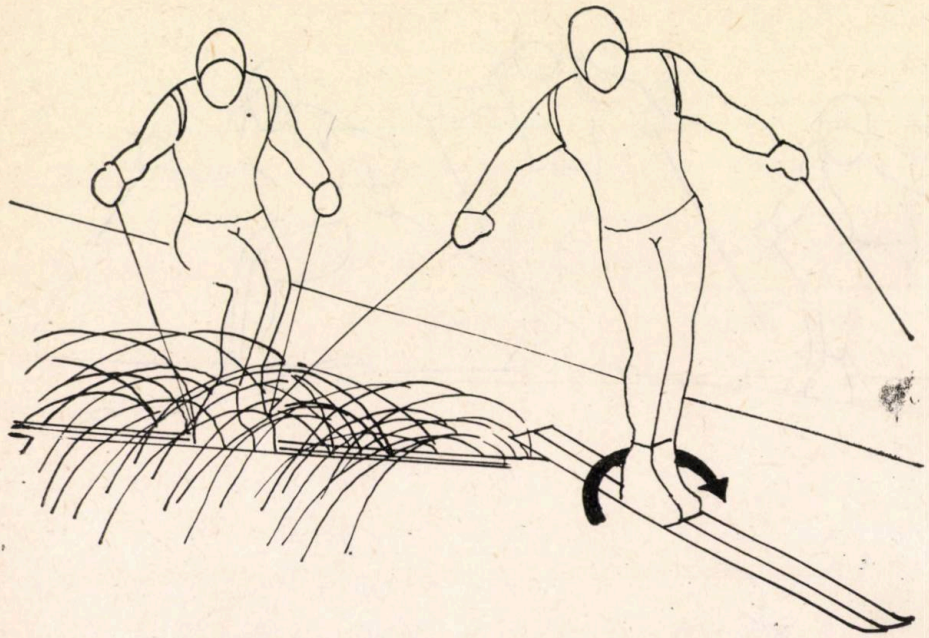


Fig. 7

lans). La sfîrșitul primei flexii are loc înfigerea bastonului din vale, concomitent cu împingerea ușoară pe ambele picioare, al cărei impuls va provoca plonjarea corpului spre vale. Această mișcare de anticipare va antrena după sine pivotarea schiurilor spre noua direcție. Curba ocolirii este determinată de jocul redus al cantării (fig. 7).

Cîteva sfaturi :

Fiți prudenți pînă vă acomodați cu zăpada (grosimea stratului, prospețimea, consistența, alunecarea) ; alegeți bine terenul ; mențineți tot timpul vîrfurile schiurilor la suprafața zăpezii ; păstrați schiurile pe lat, iar picioarele la același nivel ; acționați cu îndemînare și suplețe, fără să bruscați mișcările ; plutirea pe zăpadă depinde de finețea execuției ; nu vă fie teamă de poziția pe spate ; sprijiniți-vă ușor pe bastoane în momentele de punctare ; viteza vă va ușura execuția, nu exagerați, însă !

Succes !

I. MATEI : Apprenons à skier sur la neige profonde

Méme ceux qui savent skier sur une pente avec neige bien tassée sont réservés chaque fois que la neige est abondante. Ceci résulte du fait qu'on ne connait pas le mode de skier après une tombée de la neige poudreuse et légère.

En ce sens l'auteur donne quelques indications méthodologiques pour le ski sur la neige profonde. Elles seraient :

— la position sur les skis haute, bien équilibrée ;

— le fléchissement du bassin plus ample, laissant les fesses descendre en arrière, en chargeant les queues ;

— *les genoux rapprochés ;*

— *les chevilles ne doivent pas être „collées" l'une à l'autre ;*

— *quand on prend un virage il faut apporter le pied de la vallée au niveau de celui de la colline.*

Une légère ouverture des skis sous la forme du „stem" avant le virage ne constitue pas une faute. L'important c'est qu'à la conduite d'un détour les skis soient rapprochés, parallèles. Pour faire un détour sur la neige profonde il faut, avant tout, avoir les pointes des skis à la surface de la neige. Il faut agir avec habileté, sans faire des mouvements brusques. On peut s'appuyer sur les bâtons aux moments de pointage, sans exagérer.

I. MATEI : Skiing in Deep Snow

Even those usually, practising skiing on a well-stamped out snow track will find it difficult to do so when there is much snow. Special techniques, special ways of learning skiing on soft, fresh, powder snow are recommended.

The author provides a number of methodical guidelines for skiing in deep snow :

— *a high, straight, well-balanced position ;*

— *ample flexion of the pelvis with the buttocks moved backward ;*

— *knees side by side and brought together ;*

— *ankles kept apart ;*

— *when negotiating a turning one should bring the downward leg at the level of the upward leg.*

There is no mistaking if one slightly opens the skis in the form of a stem turn. It is important that the skis should be parallel and near to each other when turning. In order to turn in deep snow, the front ends of the skis should be at the surface level of snow.

Above all, one should make the most of one's skill, no sudden movement is advisable. One can fiind support in the skis, but this of course should not be overdone.

„Educaţie fizică şi sport" — revista tuturor cadrelor sportive !

„Educaţie fizică şi sport" — în toate bibliotecile de specialitate !

Nu uitaţi, un consultant totdeauna la dispoziţia dv. în orice parte a ţării, revista „Educaţie fizică şi sport".

„Educaţie fizică şi sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educaţie fizică şi sport" se fac prin oficiile şi agenţiile P.T.T.R., factorii şi difuzorii de presă.

OPINII

CONSULTAȚII

PROGRAMA DE STUDII PENTRU EXAMENELE DE AVANSARE ȘI CALIFICARE (PRIMA SAU A DOUA SPECIALIZARE) PENTRU ABSOLVENȚII I.E.F.S. ȘI F.E.F. (II)

PROGRAMA CURSULUI: „PROBLEME DE SOCIALISM ȘTIINȚIFIC"

I. Epoca contemporană — epoca trecerii omenirii de la capitalism la socialism

1. Conceptul de epocă istorică. Epoca actuală, epoca revoluției socialiste, a trecerii omenirii de la capitalism la socialism, a lichidării dominației imperialiste, colonialiste și neocolonialiste. Contradicția fundamentală a epocii noastre. Accelerarea crizei imperialismului și a sistemului capitalist, ascuțirea contradicțiilor sale economice, politice și sociale.

2. Intensificarea activității forțelor revoluționare ale clasei muncitoare, ale celorlalte clase și categorii sociale, democratice și antiimperialiste care luptă pentru realizarea unei orînduiri mai bune.

3. Transformarea socialismului într-o uriașă forță mondială. Rolul țărilor socialiste, al forțelor socialismului în dezvoltarea istorică a societății omenești.

4. Rolul mișcărilor de eliberare națională și al noilor state independente în epoca contemporană.

5. Dinamica raportului de forțe în epoca noastră: modificarea acestui raport în favoarea forțelor progresiste antiimperialiste, perspectiva unor noi și noi schimbări în raportul de forță și trecerea a noi popoare în viitor pe calea socialismului și comunismului. Contribuția Partidului Comunist Român la analiza științifică a tendințelor fundamentale ale epocii contemporane.

6. Revoluția științifică și tehnică și influența ei asupra dezvoltării sociale și politice contemporane.

7. Confruntarea de idei pe plan mondial în problemele caracterizării epocii și perspectivei de dezvoltare a omenirii.

II. Revoluția socialistă, calea trecerii omenirii de la capitalism la socialism

1. Caracterul legic și forțele motrice ale revoluției socialiste. Trăsăturile revoluției socialiste. Situația revoluționară. Rolul partidului comunist în elaborarea strategiei și tacticii de pregătire și înfăptuire a revoluției socialiste. Diversitatea formelor de trecere spre socialism.

2. Procesul istoric al desfășurării revoluției socialiste. Marea Revoluție Socialistă din Octombrie, eveniment istoric ce a inaugurat epoca unor profunde transformări revoluționare în întreaga lume. General și particular în revoluția

socialistă. Triumful luptei revoluționare și trecerea la edificarea socialismului în perioada postbelică într-un șir de țări din Europa, Asia și America Latină.

3. Perspectivele revoluției socialiste în epoca contemporană. Documente programatice ale partidelor comuniste și socialiste cu privire la căile de trecere de la capitalism la socialism ; confruntările de idei privind necesitatea și formele de înfăptuire a revoluției socialiste.

III. **Revoluția democrat-populară și socialistă în România**

1. Premisele social-politice ale revoluției în România. Condițiile interne și externe ale înfăptuirii insurecției armate antifasciste și antiimperialiste de la 23 August 1944. 23 August — moment hotărîtor în dezvoltarea țării noastre, act cu profunde implicații asupra cursului celui de-al II-lea război mondial.

2. Etapele revoluției în țara noastră. Lupta Partidului Comunist Român pentru instaurarea puterii revoluționare-democratice, răsturnarea claselor exploatatoare, înfăptuirea revoluției socialiste și edificarea noii orînduiri sociale.

3. Caracterul științific creator al strategiei și tacticii Partidului Comunist Român de înfăptuire a revoluției în țara noastră.

IV. **Societatea socialistă și direcția dezvoltării ei**

1. Concepția marxist-leninistă cu privire la trăsăturile societății socialiste. Dialectica formațiunii sociale socialiste. General și particular în construirea socialismului.

2. Contradicțiile sociale în socialism și căile rezolvării lor. Revoluția științifică și tehnică contemporană și dezvoltarea socialismului. Politica industrială, agrară și în domeniul ridicării nivelului de trai al poporului.

3. Politica P.C.R. de construire a orînduirii socialiste în țara noastră. Aplicarea creatoare a legilor generale, universal valabile ale construcției socialismului la condițiile concrete ale României.

V. **Societatea socialistă multilateral dezvoltată**

1. Documentele Congreselor al X-lea și al XI-lea ale P.C.R. cu privire la conținutul etapei strategice de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și crearea condițiilor pentru edificarea comunismului în țara noastră. Obiectivele fundamentale ale noii etape a istoriei României.

2. Procesele fundamentale economice, sociale, politice și culturale ce caracterizează etapa de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate.

VI. **Principii fundamentale ale trecerii în viitor spre societatea comunistă**

1. Învățătura marxist-leninistă despre cele două faze ale societății comuniste. Împletirea strînsă a celor două etape în procesul trecerii spre comunism.

2. Principiile fundamentale ale trecerii în viitor spre societatea comunistă în România.

VII. **Clasele sociale și relațiile de clasă în socialism**

1. Transformările din structura de clasă în procesul construirii societății socialiste. Clasele și grupurile sociale în socialism ; criterii de definire a acestora. Diversitatea structurii sociale în diferite țări socialiste. Clasa muncitoare — clasă conducătoare — principala clasă a societății noastre. Țărănimea — clasă nouă, participantă activă la întreaga dezvoltare a societății noastre socialiste. Intelectualitatea — rolul ei în dezvoltarea societății noastre socialiste. Progresul tehnico-științific — factor al dezvoltării sociale.

2. Relațiile de clasă în socialism. Convergența intereselor fundamentale ale grupurilor sociale în societatea socialistă. Alianța muncitorească-țărănească — factor esențial al progresului economic și social, principala forță politică în țara noastră. Apropierea treptată între clase în cadrul procesului de organizare socială — premisă a construirii unui popor omogen al societății comuniste, a poporului muncitor unic. Dispariția treptată a deosebirilor dintre munca fizică și munca intelectuală, dintre oraș și sat. Unitatea socialistă a poporului — forță motrice a dezvoltării sociale. Frontul Unității Socialiste — expresie a noii structurii sociale a României, a unității armonioase a oamenilor muncii, fără deosebire de naționalitate, a întregului popor în jurul Partidului Comunist Român.

3. Integrarea socială și individuală a tineretului în diferite sfere de activitate.

VIII. **Organizarea politică și relațiile politice în socialism. Conducerea și organizarea științifică a societății socialiste**

1. Rolul și natura relațiilor politice în socialism.

2. Conducerea științifică a societății — factor indispensabil dezvoltării armonioase a tuturor sectoarelor de activitate. Necesitatea cunoașterii temeinice a legităților valabile, a legilor economice și sociale proprii socialismului și a aplicării lor juste la condițiile țării noastre. Cunoașterea și soluționarea contradicțiilor sociale, lupta împotriva vechiului, pentru promovarea curajoasă a noului.

3. Obiectivele, principiile și direcțiile perfecționării conducerii social-politice în țara noastră.

4. Sarcinile în domeniul simplificării și perfecționării sistemului de elaborare a deciziilor.

IX. **Rolul conducător al partidului în societatea socialistă multilateral dezvoltată**

1. Conducerea de către partid — legitate a făuririi și dezvoltării societății socialiste.

2. Partidul Comunist Român, centru vital al națiunii noastre socialiste, forța politică conducătoare a întregii activități economico-sociale.

3. Principiile conducerii de partid; principiul centralismului democratic; principiul conducerii și muncii colective; promovarea criticii și autocriticii. Politica de cadre a partidului.

4. Responsabilitățile social-politice ale comuniștilor.

5. Împletirea tot mai strînsă a partidului cu viața întregului popor. Dispariția treptată a funcțiilor partidului în procesul făuririi societății comuniste.

X. **Rolul statului în societatea socialistă multilateral dezvoltată**

1. Diversitatea regimului politic socialist, a formelor de organizare politică a țărilor socialiste. Esența statului socialist. Suveranitatea — atribut inalienabil al statului socialist.

2. Sarcinile și funcțiile statului socialist în domeniul organizării întregii activități economico-sociale în apărarea cuceririlor revoluționare, a independenței și suveranității patriei.

3. Creșterea rolului statului în etapa actuală în organizarea și conducerea tuturor proceselor de construcție socială. Perfecționarea centralismului democratic, a conducerii și muncii colective. Perfecționarea activității organelor centrale ale puterii și administrației de stat. Creșterea rolului consiliilor populare în viața economică a țării.

XI. **Dezvoltarea democrației socialiste**

1. Participarea poporului la conducere — esență a democrației socialiste. Democrația directă și democrația reprezentativă.

2. Programul Partidului Comunist Român despre sarcinile dezvoltării democrației socialiste în etapa făuririi societății socialiste multilateral dezvoltate. Perfecționarea activității Marii Adunări Naționale și a Consiliului de Stat. Rolul organizațiilor de masă și obștești în sistemul democrației socialiste. Frontul Unității Socialiste — organism politic reprezentativ al coeziunii societății noastre.

3. Libertatea și responsabilitatea socială și individuală în democrația socialistă. Promovarea principiilor de dreptate și echitate socială și națională. Incompatibilitatea democrației socialiste cu orice manifestare anarhică, cu orice încălcare a normelor de conviețuire socială și a legilor țării.

XII. **Națiunea și relațiile naționale în socialism. Politica P.C.R. în problema națională**

1. Națiunea socialistă. Procesul formării și dezvoltării națiunii socialiste române. Contribuția P.C.R. la dezvoltarea teoriei marxiste cu privire la rolul

și perspectivele națiunii și a statului național în perioada construcției socialismului și în societatea comunistă.

Combaterea tezelor privind diminuarea rolului națiunii în epoca contemporană.

2. Relațiile naționale în socialism. Problema naționalităților în socialism. Politica marxist-leninistă a partidului nostru în problema națională. Asigurarea deplinei egalități în drepturi a tuturor cetățenilor, fără deosebire de naționalitate, a participării efective a tuturor oamenilor muncii la întreaga activitate economico-socială a țării. Unitatea și frăția oamenilor muncii din țara noastră indiferent de naționalitate.

3. Patriotismul socialist și internaționalismul proletar. Raportul dintre factorii naționali și internaționali în construirea socialismului.

XIII. **Activitatea ideologică și munca politică educativă a partidului**

1. Dezvoltarea creatoare a învățăturii marxist-leniniste în documentele și activitatea practică a P.C.R. Însușirea concepției științifice despre lume, dezvoltarea conștiinței socialiste a maselor — factor esențial al edificării societății socialiste multilateral dezvoltate și a trecerii la comunism. Rolul conștiinței politice în educarea revoluționară a maselor.

2. Politica partidului de promovare a principiilor eticii și echității socialiste.

3. Rolul învățămîntului, științei și artei în înfăptuirea societății socialiste multilateral dezvoltate. Documentele Congresului al XI-lea al P.C.R. despre sarcinile în domeniul pregătirii cadrelor, al cercetării științifice și al culturii.

4. Programul P.C.R. de perfecționare a activității ideologice, de formare a omului nou, înaintat, cu o conștiință revoluționară, care militează pentru înaltele principii ale umanismului socialist.

5. Profilul politic, profesional și moral al cadrului didactic, al activistului pe tărîm cultural-sportiv.

XIV. **Relațiile politice internaționale. Politica externă a României**

1. Caracteristica relațiilor internaționale în epoca contemporană. Principiile promovate de P.C.R. în relațiile politice internaționale, pentru participarea activă la viața internațională a tuturor statelor indiferent de mărimea lor.

2. Colaborarea cu toate țările socialiste — factor de cea mai mare importanță pentru dezvoltarea socialistă a țării noastre și a tuturor țărilor socialiste.

3. Amplificarea relațiilor cu țările în curs de dezvoltare cu statele care luptă pentru dezvoltarea lor independentă.

4. România promovează consecvent principiile coexistenței pașnice, acționînd pentru lărgirea relațiilor de colaborare cu țările capitaliste dezvoltate, în interes reciproc, în scopul instaurării unei politici de destindere și pace în lume.

5. Principalele tendințe în evoluția relațiilor internaționale contemporane. Apărarea și consolidarea păcii — obiectiv fundamental al forțelor socialismului pe plan mondial. Securitatea și pacea în Europa. Înfăptuirea unei păci trainice, a dezarmării generale, în primul rînd a dezarmării nucleare — sarcini primordiale ale partidului.

6. Contribuția României la democratizarea relațiilor internaționale. Dezvoltarea cooperării economice, tehnico-științifice și culturale, înlăturarea forței și amenințarea cu forța în raporturile internaționale. Creșterea prestigiului internațional al României.

BIBLIOGRAFIE

* * *: Constituția R. S. România, Editura politică, București, 1972.
* * *: Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. din 3—5 noiembrie 1971. În: volumul „Plenara C.C. al P.C.R. din 3—5 noiembrie 1971".

* * * : Programul P.C.R. de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism, Editura politică, București, 1974.

* * * :Directivele Congresului al XI-lea al P.C.R. cu privire la planul cincinal 1976—1980 și liniile directoare ale dezvoltării economico-sociale a României pentru perioada 1981—1990, Editura politică, București, 1974.

Nicolae Ceaușescu : Raport la cel de-al XI-lea Congres al P.C.R., Editura politică, București, 1974, broșură.

Nicolae Ceaușescu : Cuvîntare la întîlnirea cu oamenii de artă și cultură, Editura politică, București, 1971, broșură sau în volumul „România pe drumul construirii societății socialiste multilateral dezvoltate", vol. 5, p. 456—475.

Nicolae Ceaușescu : Expunere la Plenara Consiliului oamenilor muncii de naționalitate germană, februarie 1971, Editura politică, București, 1971, broșură sau în volumul „România pe drumul construirii societății socialiste multilateral dezvoltate", vol. 5, p. 559—579.

Nicolae Ceaușescu : Cuvîntare la Plenara Consiliului oamenilor muncii de naționalitate maghiară, martie 1971, Editura politică, București, broșură sau în volumul „România pe drumul construirii societății socialiste multilateral dezvoltate", vol. 5, p. 724—750.

Nicolae Ceaușescu : Cuvîntare la Congresul Uniunii Generale a Sindicatelor din România, martie 1971, Editura politică, București, 1971, broșură sau în volumul „România pe drumul construirii societății socialiste multilateral dezvoltate", vol. 5, p. 756—785.

Nicolae Ceaușescu : Semicentenarul glorios al P.C.R. Expunere la adunarea solemnă din Capitală, 7 mai 1971, Editura politică, București, 1971, broșură sau în volumul „România pe drumul construirii societății socialiste multilateral dezvoltate", vol. 5, p. 860—958.

Nicolae Ceaușescu : Expunere la Consfătuirea de lucru a activului de partid din domeniul ideologiei și al activității politice și cultural-educative, 9 iulie 1971, Editura politică, București, broșură sau în volumul „România pe drumul construirii societății socialiste multilateral dezvoltate", Editura politică, București, 1972, p. 196—258.

Nicolae Ceaușescu : Expunere cu privire la Programul P.C.R. pentru îmbunătățirea activității ideologice, ridicarea nivelului general al cunoașterii și educarea socialistă a maselor, pentru așezarea relațiilor din societatea noastră pe baza principiilor eticii și echității socialiste și comuniste, 3.XI.1971, Editura politică, București, 1971, broșură sau în volumul „România pe drumul construirii societății socialiste multilateral dezvoltate", vol. 5, p. 620—687.

Nicolae Ceaușescu : Raport la Conferința Națională a P.C.R., 19—21 iulie 1972, vol. „Conferința Națională a P.C.R.", 19—21 iulie 1972, Editura politică, București, 1972, p. 13—107 sau broșură.

Nicolae Ceaușescu : Expunere la deschiderea colocviului privind problemele științei conducerii societății, 6.III.1972, broșură, Editura politică, București, 1972.

Nicolae Ceaușescu : Cuvîntare la adunarea festivă consacrată aniversării a 80 de ani de la crearea partidului politic al clasei muncitoare din România, broșură, 1973.

Nicolae Ceaușescu : Expunere la Plenara comună a C.C. a P.C.R. și Consiliului Suprem al Dezvoltării economice și sociale a României, Editura politică, București, 1974.

Nicolae Ceaușescu : Cuvîntare la sesiunea jubiliară a Marii Adunări Naționale consacrată celei de-a XXX-a aniversări a eliberării României de sub dominația fascistă, Editura politică, București, 1974.

Nicolae Ceaușescu : Cuvîntare la Conferința cadrelor și activului de partid din învățămîntul superior, „Scînteia" nr. 9973 din 14 septembrie 1974.

Nicolae Ceaușescu : Cuvîntare la Congresul Educației Politice și Culturii Socialiste, iunie, 1976.

NOTĂ — În afară de bibliografia indicată, se vor studia documentele de partid și de stat apărute după editarea programei.

CALITĂȚILE FIZICE ȘI PREGĂTIREA FIZICĂ — PLATFORMĂ INDISPENSABILĂ ÎN RUGBY

DUMITRU MANOILEANU

Antrenor

Multe dintre reușitele sau insuccesele memorabile ale unor echipe de club sau reprezentative românești, angajate în competiții de prestigiu, s-au datorat în principal — așa cum s-a constatat chiar de la prima vedere și mai apoi la analizele critice întreprinse — unor factori pozitivi și, respectiv, unor grave deficiențe, ambele însă de ordinul calităților fizice sau (și) al celor de pregătire fizică.

Din capul locului, trebuie să afirmăm că toate aceste lipsuri — căci de ele ne vom ocupa aici — își află sursa într-o cauză primordială și deosebit de profundă : necunoașterea de către jucători și uneori chiar de către instructori și antrenori a sarcinilor fizice — ca volum și conținut — ce revin fiecărui component al echipei în parte, în cadrul realizării practice a obiectivelor majore ce stau la baza unei concepții de joc moderne, realiste și conforme specificului național. Cu alte cuvinte, antrenorii și instructorii care răspund de pregătirea generală a unei echipe — de rugby în cazul nostru, dar afirmația e valabilă și pentru alte jocuri sportive de echipă cu mingea — trebuie, în primul rînd, să-și fi clarificat și să-și fi definitivat ei înșiși concepția de joc pe care vor să o pună la baza pregătirii și jocului echipei lor. Să o comunice apoi jucătorilor, să o explice teoretic și practic, să o amănunțească pe fiecare sarcină în parte și pe fiecare compartiment și post și abia după aceea să-și alcătuiască, în funcție de toate acestea și de lotul existent, planul de pregătire fizică, tehnico-tactică și psihologică. Toate acestea însă într-un ansamblu și o unitate dialectică ce constituie însuși procesul instructiv-educativ, al cărui scop este creșterea unor elemente rugbystice de maximă valoare, a unei formații capabile de mari performanțe și a unui sistem de joc de înalt spectacol sportiv. Să elaboreze, așadar, un complex de sarcini deduse din principiile fundamentale ale concepției sale de joc — devenite ale întregii echipe. Și, în funcție de acestea, să stabilească, în primul rînd, necesitățile fizice de acoperire ale acestora.

De-abia acum și după ce sportivii componenți ai lotului existent vor înțelege în ce măsură și, mai ales, cu ce eforturi de pregătire le este necesară atingerea nivelului de pregătire fizică corespunzător și după ce își vor fi dat seama că, fără asigurarea acestei platforme fizice, totul (concepție, strategie, tactică, stil de joc, măiestrie sportivă, fantezie creatoare, talent etc.) s-ar construi în gol, de-abia atunci, cu asentimentul și angajamentul lor, al jucătorilor, conștient și voluntar, antrenorul sau instructorul va putea trece la îndeplinirea programului său de pregătire fizică, adecvat, firește, lotului, posibilităților materiale, obiectivelor de performanță etc. În sfîrșit, de-abia după aceasta se va putea trece la realizarea celorlalte sarcini de tehnică, tactică sau sistem de joc. Căci numai astfel un jucător, dornic de afirmare și dispus să contribuie la elaborarea și realizarea în cadrul echipei sale a unei concepții de joc spectaculoase și eficace, va fi de acord (ba chiar va solicita antrenorului) cu un program mereu crescînd de pregătire fizică în primul rînd, apoi de instruire tehnico-tactică și psihologică. Și iată că, după ce această etapă teoretico-psihologică cu profunde implicații pedagogice va fi îndeplinită, va veni timpul ca fiecărui jucător în parte să i se demonstreze, practic, prin exerciții, scheme, jocuri-școală și de antrenament, cît și la fiecare joc-competiție, care și cît de înalte sînt exigențele fizice care condiționează îndeplinirea cu succes a sarcinilor globale și individuale ce revin echipei și fiecăruia dintre ei personal, în realizarea victoriei, a spectacolului sportiv, precum și pentru punerea în valoare

Educație fizică și sport, nr. 1, 1978, pag. 61

a cîtimii de talent ce-l caracterizează pe fiecare jucător, exprimată ideal numai prin valoarea totală a colectivului (echipa).

Astfel, un jucător înaintaș de linia I, să zicem (stîlp sau trăgător), un mijlocaș (la grămadă sau la deschidere), un component al liniei de treisferturi (aripă sau centru), un fundaș sau un linia a III-a (aripă sau închizător) care va lua cunoștință de sarcinile tehnico-tactice ce-i revin în realizarea obiectivelor majore ale concepției de joc a echipei sale, care va ști, deci, că, indiferent de postul pe care îl ocupă în schema tip a formației, are obligații comune tuturor celorlalți coechipieri, cum ar fi : replierea permanentă, participarea la orice aglomerare, în preajma careia se găsește, încadrarea purtătorului de balon într-o adîncime convenabilă, urcarea în atac și apărarea pînă la nivelul purtătorului de balon, dublarea dispozitivului său de atac, participarea la jocul de percuție, la lupta pentru recuperarea sau păstrarea balonului în toate disputele de acest fel ce au loc într-un meci, pasarea din contact, placarea promptă și decisivă, atacarea cu balonul în mînă spre țintă și pînă la ținta adversă la limita tactică și fizică impusă de natura și configurația fazei, conducerea balonului cu piciorul, culcarea baloanelor primejdioase și greu de controlat direct în picioarele adversarilor, culegerea și pasarea cu precizie, curaj și luciditate etc., cînd se va convinge ,așadar, și va vrea, în continuare, să devină cu adevărat un jucător de rugby modern, atunci va pricepe, de asemenea, faptul esențial că pentru aceasta este necesar, înainte de toate, să devină un superatlet, un om de forță și maximă rezistență, un mînuitor perfect și un șuteur desăvîrșit al balonului, un prinzător imbatabil al baloanelor „din zbor" și de la margine (în toate cele aproximativ 35—40 de repuneri ale unui meci), un vitezist de mare performanță etc. Și tot atunci și de-abia atunci va începe adevărata lui carieră de rugbyst. Iar, din clipa aceea, antrenorului nu-i va rămîne decît să supravegheze, să stimuleze, să dirijeze și să coordoneze tot acest complex de perfecționare sportivă.

Dar, pînă atunci, în activitatea lui se ridică două probleme fundamentale de a căror rezolvare ne propunem să ne ocupăm în prezentul articol. Ele sînt următoarele :

1. Problema selecției pe criteriul calităților fizice de bază și a capacității de adaptare la eforturi mari.

2. Problema volumului și conținutului antrenamentului pentru dezvoltarea și perfecționarea calităților fizice de bază și asamblarea lor într-un tot complex și omogen.

Ambele probleme, pe care le vom trata în acest articol ,adaptîndu-le la condițiile rugbyului și la specificul lui, să sugereze, totuși, acolo unde se vor ivi similitudini și adiacențe, unele rezolvări utile muncii antrenorilor și instructorilor de la cît mai multe jocuri sportive de echipă, dar mai ales de la cele cu minge sau cu alt obiect de joc.

În sprijinul demonstrației menite să confirme afirmația din titlu, trebuie reamintit faptul că rugbyul prezintă cîteva caracteristici care-l deosebesc de toate celelalte jocuri sportive de echipă și care accentuează în mare măsură necesitatea indispensabilă a creării unei platforme fizice excepționale, fără de care chiar practicarea elementară a acestui joc devine aproape imposibilă. Iată :

a) Rugbyul este singurul joc sportiv cu minge în care balonul se poate juca atît cu mîna, cît și cu piciorul în timpul unei combinații tactice ofensive și în care înscrierea punctelor se face, de asemenea, și cu mina și cu piciorul. Iată, dar, ce număr mare și ce complexitate de procedee trebuie însușite și perfecționate și ce suport fizic este necesar pentru aceasta.

b) Rugbyul este singurul joc sportiv cu mingea în care echipa este compartimentată astfel încît la majoritatea momentelor de dispută pentru balon (ordonate de arbitru sau spontane), cum ar fi grămada, marginea, maulurile, jucătorii ambelor echipe suportă efecte diferite ale prevederilor regulamentare, dar mai ales primesc sarcini tehnico-tactice diferite, după cum participă sau nu la aceste dispute. Și, ca o consecință firească a acestui fapt, trebuie să fie dotați și pregătiți din punct de vedere fizic în mod distinct și diferențiat. Dar noi am văzut că, în cadrul unei concepții de joc moderne, spectaculoase și eficiente, sarcinile specifice, diferite, care revin jucătorilor în asemenea faze — extrem de frecvente — decurg nu din postul în care sînt specializați, ci din necesitățile tactice impuse de împrejurările de moment ale fazei în apropierea căreia se află. Așadar, activitatea lor fizică și tehnico-tactică care rezultă din încadrarea lor oportună și eficientă în astfel de momente, trebuie oricînd să aibă un puternic și multilateral suport

fizic, căci ei vor putea juca în continuare, indiferent de postul lor, pe rînd, şi niciodată nu se ştie cum, fie ca un treisferturi, fie ca un înaintaş, fie chiar ca un fundaş sau mijlocaş. Desigur, particularităţile de gabarit, constituţie, forţă, viteză, îndemînare etc. se mai fac încă simţite, mai ales în procesul de selecţie şi de iniţiere, dar ele tind să dispară sau, oricum, să se estompeze în sens ascendent, pe măsura perfecţionării lor multilaterale.

c) Rugbyul este singurul joc care cunoaşte, din punct de vedere regulamentar şi tehnico-tactic, procedeul numit placaj, atît de caracteristic şi definitoriu al acestui joc şi atît de solicitant din punct de vedere fizic. Şi numai cine nu a efectuat sau nu a primit un placaj în plină alergare — ca să nu mai socotim că ele ating cifra medie de 20—30 dintr-un meci viu disputat — nu ştie cîtă rezistenţă fizică, mai întîi, dar şi morală implică aceasta, cît consum de energie, ce efecte de uzură şi ce fel de pregătire trebuie să aibă un rugbyst, pentru ca să poată accepta şi susţine, în continuare — cel mai adesea imediat după acest contact-şoc —, faza în desfăşurarea ei următoare. Căci nu de puţine ori un înaintaş, un mijlocaş, ca şi un treisferturi sau fundaş, îndată după ce a executat sau a primit un placaj (nu este exagerat să-l numim năpraznic), trebuie să se ridice, să culeagă balonul rămas la pămînt, să plece cu el din nou la atac, să paseze, să-l lovească cu piciorul, să se replieze în urmărirea partenerilor sau, şi mai dificil, să angajeze chiar pe locul unde a fost placat sau a placat, ca un veritabil înaintaş de linia I, o grămadă spontană. Şi, de asemenea, după rezolvarea ei pozitivă sau negativă, să pornească din nou într-o alergare în plină viteză spre viitorul loc de desfăşurare a fazei sau să primească la rîndul său o pasă pe care s-o fructifice la maximum într-o fază de finalizare, cu toată opoziţia, la fel de dîrză, promptă şi numeroasă a adversarilor, repliaţi şi ei. Ce antrenamente de pregătire fizică trebuie să facă şi cît de generos trebuie să fie dotat un astfel de sportiv, este — credem acum — suficient de explicit.

d) Rugbyul este, de asemenea, singurul joc de echipă cu mingea — şi acesta ni se pare lucrul cel mai elocvent pentru teza noastră — în care aproape toate modalităţile de obţinere a balonului şi, deci, a calităţii de atacant, implică şi impune, regulamentar şi tehnico-tactic, o luptă egală, amănunţit reglementată şi atent supravegheată de arbitru, dar în orice caz temeinic susţinută de o prestaţie fizică individuală sau colectivă cel mai adesea. Căci, fie că este vorba de loviturile de începere de la începutul partidei, a reprizei secunde, sau a celor de după marcarea punctelor, fie că este vorba de loviturile de reîncepere de la linia de 22 m, fie că este vorba de o repunere la margine şi grămadă ordonată sau pur şi simplu de o grămadă deschisă sau maul — al căror număr total într-o partidă de 80 de minute depăşeşte adesea cifre apropiate de 100 (25—30 de grămezi ordonate, 30—40 de grămezi, 10—15 începeri şi reînceperi, 30—40 de mauluri şi de grămezi spontane) — în toate, absolut în toate aceste cazuri, balonul nu intră de drept şi nici de fapt în posesia echipei care execută sau iniţiază (în cazul celor spontane) această repunere în joc (reluare a jocului cu sau fără oprirea de către arbitru). Ci, spre deosebire de toate celelalte jocuri cu mingea, unde balonul — în toate aceste cazuri — este dat direct beneficiarului deciziei care o poate trimite cu mîna sau cu piciorul direct unui partener, şi ca urmare a unor reguli precise ce dirijează desfăşurarea acestor momente tactice (în sensul echităţii şi perfectei egalităţi de drepturi şi îndatoriri corelative pentru ambele echipe), deci în toate aceste împrejurări de joc, o bună parte din componenţii fiecărei formaţii — mai ales înaintaşii — trebuie să dea o luptă egală şi cinstită, individuală şi uneori colectivă, perfect regulamentară pentru obţinerea balonului astfel pus în joc. Aşadar, în peste 70—80 de împrejurări ca acestea, o bună cîtime din jucătorii ambelor formaţii trebuie să dea această luptă cu adversarii (cărora li s-au pus la dispoziţie, prin regulament, absolut aceleaşi drepturi şi mijloace), deci într-o promptă şi totală prestaţie fizică (alergare, împingere, săritură, aruncare, prindere, rezistenţă, forţă de şoc etc.), trebuie să obţină din nou şi de fiecare dată balonul şi, prin aceasta, dreptul „plătit" astfel de a-l juca, de a ataca, de a construi tactic o acţiune ofensivă regulamentară, spectaculoasă şi, pe cît posibil, eficace. Astfel, chiar dacă unei echipe i s-au înscris într-un mod sau altul puncte, chiar dacă adversarul a făcut un „înainte" sau o pasă „înainte", chiar dacă mingea a părăsit terenul de joc din vina sau voinţa adversarului, în sfîrşit, chiar dacă jocul a fost oprit indiferent din vina cărei părţi, jocul se va relua neapărat printr-un angajament fizic şi tehnico-tactic (din care regulamentul a exclus orice posibilitate de trucuri, înşelăciuni, şmecherii tehnice sau manevre înşelătoare) şi nicidecum printr-un act de joc (pasă, lovitură de

picior) unilateral. Această modalitate este rezervată numai reluării jocului după ce arbitrul a dictat o lovitură de picior de pedeapsă (directă sau indirectă), sancționînd astfel vreo infracțiune prevăzută de regulament ca atare.

Oricine își poate imagina acum ce reprezintă pe planul efortului fizic măcar acest din urmă aspect caracteristic rugbyului ce urcă de regulă ca număr total aproape de cifra 100. Dacă la toate acestea vom adăuga alergările cu balonul purtat, șocul placajului, frecventele contacte cu adversarul direct în forță și viteză ce preced de puțin, aproape că însoțesc orice pasă bine și la timp executată, dacă mai socotim de deasupra și faptul că printr-o altă caracteristică a acestui joc, nici pasa cu mîna, nici cea cu piciorul, nu poate fi adresată decît unor parteneri ce se află în momentul executării acestor pase în urma celui care pasează, că, așadar, partenerii purtătorului de balon au obligația tactică (îndeplinită printr-o continuă alergare de revenire în urma poziției balonului, numită repliaj), dar în primul rînd regulamentară, de a se afla în orice moment al jocului înapoia purtătorului de balon (neașteptînd să fie depășit de el) și de-abia după aceea să participe activ la faza de atac (deci orice jucător situat în fața partenerului cu balon și în urma adversarului atacant nu poate practic participa la joc — prin interdicția regulamentului — și este deci un om în minus în dispozitivul ofensiv și, respectiv, defensiv al echipei sale), în sfîrșit, dacă ținem seama de regula cea mai importantă a acestui joc (regula lui „afară din joc"), care obligă pe orice jucător din teren să se afle în propria sa parte la orice moment în care se desfășoară o luptă pentru obținerea balonului precum și în urma partenerului cu balon și care, pe deasupra, nu numai că nu permite să joci în continuare din poziție de „ofsaid" împiedicîndu-te să marchezi (ca la fotbal sau la hochei, de exemplu), dar te și sancționează cu atîta asprime, încît o lovitură de picior de pedeapsă dictată și reușită chiar în proximitatea liniei proprii de țintă pentru un simplu „afară din joc" pe lovitură de picior poate aduce victoria sau înfrîngerea, ei, bine, atunci vom putea aprecia la ce indici fantastici se poate și trebuie să se ridice efortul pe care-l depune un jucător de rugby în timpul celor 80 de minute de joc dinamic, separate printr-o pauză de cel mult 5 minute!

Iată cum se explică de ce, în nenumărate partide, unii jucători sau întreg efectivul unei echipe, ca urmare a consumului de energie ce depășește la un moment dat valoarea acumulărilor disponibile, scad treptat, uneori chiar brusc, ritmul și frecvența acțiunilor tehnico-tactice ofensive și defensive, coboară nivelul calitativ al acestor execuții pînă la erori grosiere, și ca o consecință firească părăsesc, abandonează obiectivele-sarcini ale concepției și tacticii de joc, nu le mai pot acoperi fizic, recurg la soluții improvizate și prost inspirate, se dezorganizează ca mișcare rațional-coordonată, creează și lasă descoperite mari spații și zone nevralgice în apărare, lasă loc liber combinațiilor de atac adverse, nu găsesc rezolvări pentru ale lor, primesc puncte multe și ratează ocazii bune de marcare (sau pur și simplu nu le mai creează), cedează lupta la toate nivelurile din imposibilitatea fizică de a o suporta și pînă la urmă pierd „inexplicabil" în ultimele minute o partidă pe care o conduseseră și o stăpîniseră — să zicem — majoritatea timpului.

★

Credem că a sosit momentul să enunțăm, sumar desigur, obiectivele-sarcini ale concepției de joc menite și capabile să satisfacă atît exigențele de spectaculozitate (în sens de cursivitate), de eficacitate (marcarea cît mai multor puncte, în special prin încercări) cît și de nepericulozitate (jocul loial și regulamentar) ale spiritului jocului, cît și caracteristicile bio-psihice și intelectuale ale tineretului nostru. Aceasta pentru a deduce de aici primordialitatea factorului fizic în realizarea acestor sarcini, precum și implicațiile sale sub aspectul selecției și al pregătirii.

Ele sînt următoarele:

a) Păstrarea cît mai îndelungată și cît mai continuă a balonului în joc (prin evitarea și înlăturarea cauzelor tehnice și regulamentare a întreruperilor) și în cîmpul de joc (prin evitarea și înlăturarea cauzelor care provoacă ieșirea repetată a balonului din cîmpul de joc, referindu-ne, în special, la loviturile de picior în margine).

b) Trecerea cu ușurință, rapiditate și eficiență de la atac la apărare și de la apărare la atac.

c) Respectarea cu strictețe și în orice împrejurare a regulamentului de joc în scopul folosirii lui tactice.

Nu vom relua demonstrația, deja întreprinsă în alte ocazii, a modului în care se realizează practic, prin îndeplinirea exemplară de către toți jucătorii unei echipe a acestor sarcini, unitatea dialectică a celor trei obiective majore ale spiritului jocului, și anume : spectaculozitatea, eficacitatea și nepericulozitatea fazelor. Vom adăuga însă, doar enunțiativ, dar nu și limitativ, cîteva procedee tehnico-tactice prin care se poate obține realizarea simultană și conjugată a celor trei obiective-sarcini. Iată-le :

a) Încadrarea tuturor jucătorilor în faza de joc, în funcție de necesitățile momentului tactic dat (grămadă deschisă, maul, margine, grămadă ordonată, vîrf de atac, poziție tactică în teren la fază de contraatac etc.) și nu după schema echipei înscrisă pe foaia de arbitraj. Reiese, așadar, necesitatea unei pregătiri fizice multilaterale și omogene care să permită unui mijlocaș, unui fundaș sau unei aripi de treisferturi, de exemplu, să participe la un maul, la o grămadă deschisă sau la o margine și grămadă ordonată chiar, cu promptitudine, rapiditate și eficiență (fapt care va duce la o grabnică rezolvare a momentului static și la cîștigarea balonului), lăsînd în același timp, odată cu trecerea la contraatac, cîmp larg de manifestare ofensivă unor înaintași (trăgător, stîlp sau linia a II-a) aflați în zona de repliere și care vor trebui să manevreze, de asemenea, la rîndul lor, prompt de pe poziții și cu procedee specifice jucătorilor din liniile dinapoi. Dar, pentru aceasta, atît primii, cît și cei din urmă vor trebui să fie dotați și pregătiți din punct de vedere fizic și tehnico-tactic, astfel încît în primul caz niște jucători de treisferturi să poată satisface în primul rînd sarcinile fizice specifice jocului în grămadă, margine, maul, iar înaintașii aflați în poziții de treisferturi să rezolve la rîndul lor fizic și tehnico-tactic nevoile atacului în condiții de randament maxim. Și aceasta la toate capitolele pregătirii fizice : viteză, îndemînare, forță și rezistență.

b) Încadrarea purtătorului de balon sau a vîrfului defensiv pe ambele părți și în urmă, într-o adîncime convenabilă impusă de dezvoltarea fazei, astfel încît acesta să poată fi susținut tehnico-tactic în multiplele variante ofensive și defensive pe care le cuprinde o astfel de încadrare. Dar, pentru aceasta, evident pentru oricine, este nevoie ca — odată momentul fix rezolvat favorabil sau defavorabil, adică odată balonul cîștigat sau pierdut — întregul efectiv al echipelor (cea care atacă și cea care se apără) să se deplaseze în direcții, sensuri și pe traiectorii bine cunoscute, adică să se replieze astfel încît să realizeze simultan două condiții obligatorii (regulamentar și tehnico-tactic), fără îndeplinirea cărora nici un jucător aflat în teren nu poate participa în continuare la joc (din punct de vedere regulamentar și tehnico-tactic) :

— să se afle în urma balonului către propria sa linie de țintă (să nu fie, deci, „afară din joc") ;

— să aibă adîncime (să se afle în urma purtătorului de balon sau a vîrfului de apărare) pentru a putea primi pasa ce i se adresează cu mîna sau cu piciorul de către un partener sau, respectiv, pentru a susține organizat și omogen linia proprie defensivă și, de asemenea, pentru a putea participa regulamentar și eficient la un eventual maul, la o grămadă deschisă sau la orice act colectiv de joc.

Sperăm că nu mai este necesar să evidențiem nivelul de efort fizic pe care-l impune o astfel de mișcare în teren (la început fără balon, apoi cu balon). Aceasta se poate deduce din sarcina unui înaintaș din linia I, să zicem, care de-abia desprins dintr-o grămadă ordonată sau dintr-o margine să plece în cea mai mare viteză înspre locul unde balonul se joacă, venind în repliaj și din urmă, pentru a căpăta astfel condiția de jucător „în joc". El se încadrează astfel rațional în fază, acoperind partea insuficient sau deloc acoperită. Apoi, odată bine plasat, el primește o pasă, joacă în continuare balonul ca un veritabil centru treisferturi sau în cazul unei aglomerări se include în aceasta cu forța adăugată de șoc, venind din urmă, manevrează astfel balonul cu mîna sau cu piciorul, împinge, contribuind la efortul colectiv, eventual pasează ca un mijlocaș de grămadă partenerului venit și el în repliaj și tot în adîncime, îl urmează din nou pe acesta, susținîndu-l pe partea insuficient irigată ofensiv, urmărește apoi, eventual, o lovitură de picior „de urmat", placează adversarul care a intrat în posesia acestui balon, se ridică și culege balonul, intră în contact cu primul adversar apărător, inițiind un maul sau o grămadă deschisă, din nou se desprinde din aceasta și din nou pleacă într-o cursă care-l duce, de pildă, pe locul părăsit de fundașul echipei

sale plecat și intercalat la rîndul lui în atac. Și acest lucru este posibil și obligatoriu pentru toți componenții echipei, indiferent de postul-schemă pe care-l ocupă de foaia de arbitraj și de specificul lor fizic sau tehnic. Și nu este greu de imaginat cum vor trebui selecționați, deci, tinerii care vor să joace rugby, pentru ca ei să poată ajunge într-o bună zi capabili de astfel de prestații. Și, de asemenea, odată selecționați, cum va trebui să fie pregătiți în continuare ? E drept că lucrurile astfel prezentate dau loc la o serie de dificultăți, atît de selecție, cît și de pregătire. Dar odată realizate pe plan național la toate nivelurile și la toate categoriile de vîrstă și de competiție, ele vor da — ca rezultat — un înalt nivel de comportare rugbystică pe plan intern și internațional, precum și un mare număr de jucători valoroși, capabili să constituie nucleele unor echipe de club și reprezentative cu adevărat rugbystice.

c) În sfîrșit, tot cu titlu enunțiativ, dar nu și limitativ, vom mai cita unul din procedeele tehnico-tactice curente care stau la baza realizării obiectivelor-sarcini enunțate și a concepției de joc însăși, de ale cărei obiective majore deja am pomenit. El va încerca să vădească, în continuare, cuantumul de efort fizic pe care îl implică realizarea în condiții optime de către fiecare jucător în parte, indiferent de postul și specializarea lui, a unui înalt spectacol rugbystic, a unei eficiențe maxime și a unei perfecte discipline regulamentare. De asemenea, alături de celelalte afirmații făcute în acest domeniu el va viza dovedirea premisei enunțate la începutul articolului, conform căreia lipsurile de ordin fizic și ale pregătirii fizice care au stat și stau încă la baza unor insuccese și, în general, la originea unor slabe spectacole sportive, rezidă, în primul rînd, în neclaritatea, dacă nu chiar în necunoașterea principiilor majore ale concepției de joc. De aici, a obiectivelor-sarcini care decurg din aceasta pentru toți jucătorii și pentru întreaga echipă, a procedeelor tehnico-tactice prin care se pot realiza acestea și, de-abia în final, ca o consecință ultimă și imediată, necunoașterea sarcinilor de pregătire fizică și a minimumului de calități fizice care devin astfel absolut indispensabile. Și, ca atare, de acceptare liber consimțită a volumului și intensității maximale de efort care trebuie să stea la baza oricărei manifestări rugbystice și de calitate. Iată, dar, următorul procedeu :

— păstrarea unei adîncimi convenabile în momentul pasei, asociată în acel moment de o accelerare maximă însoțită de o schimbare de direcție și de o recepție în plină viteză a balonului, indiferent dacă pasa s-a executat cu mîna sau cu piciorul.

Evident, cînd pasa este o lovitură de picior „de urmărit", lungimea cursei, accelerarea, cît și rezistența în regim de viteză cresc, toate trei, considerabil și, dacă la toate acestea adăugăm și faptul că recepția balonului se face în acest caz cu un plus de dificultate provenit din salturile neregulate ale balonului, ne putem da seama care este nivelul valorii fizice și al pregătirii fizice care se impune necesarmente. Revenind la pasa cu mîna și ținînd seama de faptul curent că recepția balonului este însoțită aproape totdeauna de iminența unui placaj de ale cărui efecte jucătorul care urmează să primească balonul trebuie să se apere fie printr-un procedeu cunoscut sub numele de „apărare de placaj" sau „tampon" (care constă într-un contact cu brațul întins și dintr-o largă înclinație a corpului cu depărtarea picioarelor, toate acestea în plină viteză), fie printr-o puternică schimbare de direcție, atunci ne vom putea da mai bine seama ce complex de eforturi conjugate trebuie să acționeze asupra întregului corp al jucătorului cu mingea, mai exact asupra aceluia care este în plin proces de recepție-fixare-debordare. Și în care șocul adversarului nu este deloc neglijabil. Și cum cel mai adesea în momentul acesta de critic echilibru, de maximă viteză în alergare, de extremă concentrare nervoasă și de perfectă clarviziune tactică, jucătorul care primește sau de-abia a primit balonul este obligat de momentul tactic să și paseze următorului său partener plecat și el din adîncime în plin start de acceleare spre a realiza, la rîndul lui, debordarea, vom înțelege cîte calități fizice și la ce nivel de perfecționare sînt solicitate în această atît de frecventă și pretențioasă execuție tehnico-tactică. Și cum acest moment de joc — pasa —, pe care anume l-am lăsat la urmă, constituie nucleul de bază al oricărei construcții tactice ofensive nu numai în rugby, ci în oricare joc sportiv de echipă cu mingea sau cu alt obiect, și cum, de asemenea, de perfecțiunea acesteia depinde cel mai adesea dacă nu totdeauna, nu numai superioritatea calitativă a unei formații și, deci, victoria, dar și nivelul spectacolului sportiv, vom deduce cu ușurință cît efort de pregătire — bineînțeles fizică, în primul rînd — necesită,

merită și include numai singur acest procedeu. Și cum el apropie și unifică, dealtfel, sub un anume unghi, toate jocurile de echipă cu mingea, putem afirma fără greșeală, de asemenea, că cel puțin sub acest aspect — al perfecționării pasei — pregătirea fizică și prealabila selecție pe criteriul calităților fizice constituie problema numărul 1 a tuturor jocurilor sportive.

Cu aceasta credem că am ajuns, în sfîrșit, la momentul expunerii criteriilor și metodelor de selecție, precum și a mijloacelor și exercițiilor celor mai accesibile și eficiente de obținere a unui înalt nivel fizic general și special pentru jucătorii de rugby și, prin analogie, credem noi, și a altor sportivi, jucători de fotbal, de baschet sau de handbal, păstrînd însă proporția și respectînd caracteristicile ce rezultă din specificul de joc al fiecărui sport în parte.

D. MANOILEANU : Les qualités physiques et la préparation physique — plateforme indispensable en rugby

L'auteur fait un plaidoyer convaincant pour la prise de conscience du processus de préparation physique. Il estime que, sans une préparation physique correspondante, il est impossible d'atteindre le niveau compétitif international, car seulement cette préparation physique permet au joueur, á l'équipe dans sa totalité, d'exprimer valeureusement le riche éventail des procédés techniques et tactiques que le rugby detient plus que tout autre jeu sportif avec le ballon. On attire pourtant l'attention sur le fait que l'efficacité de la préparation physique ne peut être assurée qu'à condition que l'entraîneur clarifie sa conception de jeu, en la communiquant et en l'expliquant ensuite aux joueurs, en les convaincant que sa matérialisation n'est possible que par une préparation physique bien mise au point, avec le rôle de moyen et non pas de but en soi. Seulement par la prise de conscience du processus de préparation physique on pourra assurer l'efficacité désirée (par exemple : dans le repliage permanent, la participation à toutes les agglomerations, l'encadrement du porteur du ballon dans une profondeur convenable, la montée en attaque et en défense jusqu'au niveau du porteur du ballon, le doublage du dispositif propre d'attaque, la participation au jeu de percussion, la lutte pour la récupération ou le maintien du ballon, la passe du contact, le plaquage prompt et décissif, l'attaque avec le ballon en main vers le but, et jusqu'au but adverse, la conduite du ballon avec le pied, la mise des ballons dangereux directement dans les pieds des adversaires, l'action de cueillir et de passer avec précision), et le rugbyman pourra devenir ce qu'il doit être, un superathlète.

D. MANOILEANU : Physical Qualities and Psychical Training are Indispensable in Rugby Playing

The author makes a convincing appeal to increasing the awareness degree in physical training. He emphasizes that it is impossible to reach an international competitive level without giving due attention to physical training, the only factor allowing the individual player and the team to make the most of technical and tactical procedures required in rugby much more than in other sports. The author repeatedly underlines that efficiency in physical training can be enhanced if the couch is conscious of the necessity of elucidating the relevant playing outlook. He must convince the players of the role, importance and scope of physical training. By making the players aware of the role of physical training, by enhancing their degree of awareness the wished-for efficiency may be obtained in the permanent replacement, participation in crowding, involvement in depth, attack and defence as regards the ball carrier, the doubling of tactics in own attacks, the participation in percussion playing, the fight for ball recovery or preservation, the contact pass, the prompt and decisive tackling, attack ball in hand to the goal and to the opponent's goal, the leading of the ball by foot, the laying down of dangerous balls at the feet of the opponents, the accurate picking and pass of the ball. In this way the players will achieve their ends.

REVISTA ÎNTREABĂ CATEDRELE DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT RĂSPUND

Începînd cu acest număr, revista noastră inaugurează o nouă rubrică care își propune să faciliteze un dialog permanent între specialiștii din cadrul catedrelor de educație fizică și sport din institutele de învățămînt superior pentru stimularea și popularizarea acțiunilor sportive de masă întreprinse de catedre în activitățile concrete și în căminele studențești.

Reamintim și pe această cale întrebările cărora le-am solicitat răspunsuri :

1. **Ce acțiuni ați întreprins sau întreprindeți cu studenții în cadrul competiției sportive naționale „Daciada" și cum sînt aplicate prevederile regulamentului acestei competiții la specificul concret al unității dumneavoastră ?**

2. **Care sînt formele și mijloacele de atragere a tineretului studios în practicarea sistematică a exercițiilor fizice și sportului ? Ce acțiuni propagandistice ați întreprins în acest sens ?**

3. **Cum contribuiți, prin mijloacele specifice educației fizice și sportului, la organizarea și petrecerea timpului liber al studenților ?**

4. **Ce puteți spune despre acțiunea de autogospodărire ?**

Publicăm în acest număr inaugural al anchetei revistei răspunsurile date de catedra de specialitate a Institutului politehnic „Traian Vuia" din Timișoara, catedră condusă de prof. univ. dr. **Constantin Bucur.**

1. Pentru a îndeplini sarcina ca fiecare student din institut să participe la întrecerile sportive organizate în cadrul competiției naționale „Daciada", *biroul catedrei, în deplină colaborare cu U.A.S.C. din institut, sub îndrumarea Comitetului de partid — care a analizat de două ori activitatea sportivă de masă și de performanță din institutul nostru — a elaborat, încă de la începutul anului universitar 1977/78, un* calendar sportiv *care a fost tipărit, difuzat și afișat la toate facultățile, căminele și cantinele studențești.*

În cadrul acestui calendar sportiv există două forme de desfășurare a activităților competiționale pe linie sportivă :

— organizarea „Daciadei" pe grupe și ani de studii (etapa de masă) la cele patru baze sportive proprietatea institutului, sub îndrumarea comisiilor sportive A.S.C. din facultate, după o planificare ciclică săptămînală. Aici intră și activitățile organizate din inițiativa studenților ;

— organizarea etapei inter-facultăți, acțiune dirijată de către catedra de educație fizică și sport, cu arbitri delegați de comisii de specialitate ale C.J.E.F.S. Timiș.

O noutate în elaborarea calendarului sportiv din anul 1977/78 o constituie și integrarea studenților din categoria „scutiți medical", pentru care s-au programat competiții de șah și tenis de masă.

Menționăm că în Institutul politehnic „Traian Vuia" din Timișoara nu mai există nici un student scutit total de educație fizică, *această formă fiind incompatibilă cu cerințele meseriei de inginer pentru care se pregătesc studenții.*

O altă măsură în sprijinul organizării mai bune a activității sportive a fiecărui student din anii I—IV o constituie tipărirea catalogului de evidență a trecerii probelor de control unitare solicitate de Ministerul Educației și Învățămîntului (probe care sînt de fapt identice cu cerințele complexului „Sport și

sănătate"), ceea ce a determinat ca aproximativ 65 la sută din totalul studenților din institut să obțină diploma acestui complex.

În cadrul acțiunilor „Inotul pentru toți", cu sprijinul C.J.E.F.S. Timiș, Institutul politehnic Timișoara a primit accesul la bazinele acoperite din zona „Circumvalațiunii" și „Industria lînii", unde sînt cuprinși în învățarea și perfecționarea înotului, în mod practic, toți studenții anilor II, astfel că, la sfîrșitul anului universitar (ca și în anii trecuți), nu va mai exista nici un student, viitor inginer, care să nu știe să înoate.

Acțiunea „Amicii drumeției" a avut un larg ecou în rîndurile studenților; mergîndu-se pe linia tradițiilor anilor trecuți, au fost organizate, săptămînal, acțiuni cu vizitarea locurilor pitorești ale patriei și cunoașterea unor obiective industriale de interes republican, fie pe linia cercului de orientare sportivă (condus de inimosul lector univ. R. Radoslav), fie pe linia comisiilor de sport U.A.S.C., care au angrenat peste 40 la sută din numărul total al studenților.

În noul an universitar — 1977/78 —, catedra a avut o importantă realizare în organizarea diviziei studențești de atletism în care după desemnarea campionilor — pe grupe și ani de studii — la probele de 100 m, săritura în lungime, aruncarea greutății, 1000 m (B), 500 m (F) și ștafeta 4 × 100 s-au organizat două etape inter-facultăți, turul desfășurîndu-se în toamnă, urmînd ca returul să aibă loc în primăvară.

Rezultate bune s-au înregistrat și în cadrul crosului de toamnă la care au fost angrenați practic toți cei aproape 8000 de studenți și studente din institut.

Datorită acestei preocupări intense pentru competiția sportivă națională „Daciada" — situația fiind raportată săptămînal organelor de conducere —, în toamna anului universitar 1977/78 s-au înregistrat rezultate foarte bune în ceea ce privește participarea studenților și studentelor, indicatorii anilor trecuți fiind depășiți chiar la sfîrșitul semestrului, astfel (tabelul 1):

Tabelul 1

Sexul	Complexul "Sport și sănătate" 76/77/78	Campionate universitare 76/77/78	Crosul tineretului 76/77/78	Acțiuni turistice 76/77/78	Cupe tradiționale 76/77/78	Total participanți	
						1977	1978
M	1 825	3 756	2 912	1 616	1 175	11 289	18 453
	2 363	4 159	3 916	2 134	1 671		
F	412	1 480	532	327	486	3 237	5 202
	963	1 500	829	504	589		
Total	2 237	5 239	3 514	1 943	1 661	14 526	23 655
	3 326	5 659	3 745	2 648	2 258		

Din datele prezentate în tabel rezultă că fiecare student a participat la acțiuni sportive de masă de minimum trei ori.

2. Catedra de educație fizică și sport din cadrul Institutului politehnic „Traian Vuia" din Timișoara conduce și coordonează de mai bine de 25 de ani activitatea Centrului metodologic C.J.E.F.S. Timiș. În acest interval a urmărit ca în timpul procesului de modernizare a predării educației fizice în învățămîntul superior studentul să se transforme din „obiect" în „subiect", să efectueze un învățămînt problemizat, activ și conștient, atractiv și accesibil. În această direcție, prin introducerea „fișelor biomotrice", care stau la îndemîna fiecărui student, am reușit în mare măsură să stîrnim curiozitatea și „interesul" tineretului asupra propriei pregătiri fizice, oferindu-le și cheia de combatere, prin exerciții fizice, a unor afecțiuni și deformații cauzate de sedentarism. Ca acțiuni propagandistice mai deosebite am utilizat demonstrațiile și serbările sportive, fotomontajele, afișarea fotografiilor campionilor și recordmenilor, tipărirea unor afișe cu exerciții ce trebuie practicate zilnic în scopul combaterii sedentarismului.

3. Pentru a organiza cît mai eficient timpul liber al studenților prin aplicarea corectă a exercițiilor fizice și sportului, colectivul catedrei a efectuat, încă din anul universitar 1975/76, un sondaj de opinii pe baza unei fișe chestionar pentru a afla care este concepția, orientarea și adeziunea studenților pentru organizarea activității sportive *din institut în mod atractiv. Pe baza acestei anchete cu profil sociologic am aflat că studenții doresc să practice, cu precădere : înotul, orientarea sportivă, tenisul de masă și tenisul de cîmp, iar studentele preferă gimnastica artistică și baschetul, ceea ce a determinat ca în anii universitari 1976/77 și 1977/78 catedra să organizeze acțiuni pentru dezvoltarea acestor ramuri de sport în institutul nostru, atît în cadrul cursului de bază, cît mai ales în timpul liber (prin cercurile sportive cu caracter facultativ ce funcționează după un orar bine stabilit la cele patru baze sportive ale institutului).*

O mare afluență s-a înregistrat la cercul de orientare sportivă, care-și desfășoară activitatea de trei ori pe săptămînă la Pădurea Verde (lîngă Timișoara) și la înot (în bazinele acoperite), ca dovadă că tineretul studențesc participă cu entuziasm și în număr mare la activitățile îndrăgite, acolo unde au condiții de a-și satisface interesele privind asigurarea unei recreații plăcute și odihnă activă.

4. Prin schimbarea relațiilor în cuplul cibernetic profesor-student în acțiunea de modernizare a învățămîntului, pentru mărirea responsabilității studenților față de propria lor dezvoltare somatică și pentru o mai bună păstrare a avutului obștesc, am preconizat îndeplinirea următoarelor sarcini în cadrul și în afara lecțiilor de educație fizică :

— înaintea începerii lecțiilor, studenții făcînd cu schimbul de serviciu, se asigură stropirea și măturatul terenurilor, pregătirea mingilor și altor materiale didactice, asigurarea ordinii și disciplinei la vestiare, folosirea cu grijă a grupurilor sanitare ;

— după terminarea antrenamentelor se controlează stingerea luminilor, închiderea gurilor de apă, predarea la magazie a materialelor folosite.

O largă participare în cadrul acțiunilor de muncă patriotică am avut-o din partea studenților de la Facultatea de construcții, care sub îndrumarea unor cadre tinere de ingineri constructori au contribuit la ridicarea unei noi săli de sport (Baza sportivă nr. 2), la amenajarea unor terenuri bituminizate și instalarea unei cabane din prefabricate, iar studenții de la Facultatea de mecanică agricolă au dat un ajutor prețios în nivelarea și tasarea unui teren de aproximativ 10 ha pentru o nouă bază sportivă.

Este cunoscută și preocuparea studenților de la Facultatea de mecanică care au construit, asamblat și livrat în țară peste 150 de aparate „FORVIT", iar cei de la Atelierele-școală, Secția electrotehnică au construit aparatul „MIOTONOMETRU ELECTRONIC" și „DINAMOMETRU CU TIMBRE TENSOMETRICE". Mai trebuie subliniat ajutorul studenților de la Facultatea de arhitectură și construcții, care au elaborat planul de sistematizare a Bazei sportive nr. 2.

FILE DE ISTORIE

IDEEA EDUCAȚIEI FIZICE ÎN „CARTE TREBUINCIOASĂ PENTRU DASCĂLI..."

Conf. univ. TIBERIU CORNEȘANU
Institutul politehnic Cluj-Napoca

Lector ROMEO SOTIRIU
Universitatea Babeș—Bolyai — Cluj-Napoca

În a doua jumătate a secolului al XVIII-lea, în țara noastră, pe lîngă unele preocupări de ordin economic și politico-social, au existat multiple manifestări pentru dezvoltarea învățămîntului și culturii, unele concretizate și în apariția unor lucrări cu caracter pedagogic, în care s-au reflectat și idei cu privire la educația fizică.

Gîndirea pedagogică din această perioadă este reprezentată de mai multe lucrări, dintre care o valoare deosebită o are *prima lucrare de pedagogie scrisă în limba română „Carte trebuincioasă pentru dascălii școalelor de jos românești reunite în Chiesaro-Crăiești Țării de moștenire"* apărută la Viena, în anul 1785.

Această carte este formată din două părți, dintre care partea a doua reprezintă o lucrare de metodică pentru învățători, cu unele elemente pedagogice, care au valabilitate și astăzi.

În conținutul acestei lucrări se fac multiple precizări cu privire la rolul pe care trebuie să-l aibă învățătorul în procesul instructiv-educativ. Astfel, se recomandă ca acesta să țină seama de scopul urmărit în fiecare lecție, ca toată *„osîrda lui"* să fie realizat acest *„scopos"*, încît prin învățăturile ce le vor primi în școală, elevii *„au să se facă iscusiți, oameni învățați, cinstiți și mădulari, folositori statului"*.

Interesante sînt enunțările cu privire la calitățile pe care trebuie să le aibă un pedagog, dintre care amintim : *„să aibă iubire, răbdare și bunătatea părinților"*. I se mai cere să predea pe înțelesul elevilor, să cunoască *„firea și duhul"* elevilor, să se poarte cu ei *„după fieștecăruia pricepere, fire, purtare și vîrstă"*.

Lucrarea, care are cinci capitole, este importantă și prin aceea că este prima metodică românească, ce se ocupă pe larg și de unele probleme ale educației fizice, dintre care un loc important îl ocupă exercițiile de front și formații, precum și modul de organizare a timpului liber al elevilor.

În subcapitolul intitulat *„Pentru statul în picioare"*, găsim următoarele recomandări : *„Cînd are dascălul de a pomeni ceva școlarilor*

pentru mers sau pentru altceva sau de a vorbi cu dînșii atunci să-i obișnuiască a sta drept, adică să țină genunchii întinși și alipiți, picioarele nu depărtate, dar ceva într-un fel puse, capul afară dintre umeri și ochi evlavioși și îndreptați pentru dînsul; să-i obișnuiască a asculta cu luare de seamă la ceea ce le spune, și a răspunde cu cucernicie nici prea tare, nici prea încet și pe înțeles scurt și bine".

Cartea face unele recomandări foarte valoroase cu privire la modul de deplasare a elevilor în școală, precum și în afara școlii, scoțînd în evidență unele indicații din domeniul culturii fizice medicale. Astfel în subcapitolul *„Necuviința sau nerînduielile la mers"* se precizează cu multă claritate greșelile pe care le comit elevii în timpul mersului. Aceste constatări fiind formulate pe puncte în felul următor : *„Greșelile și necuviințele la mers sînt mai vîrtos, următoarele :*

a) *Cînd se tîrîște ; aceasta se întîmplă cînd ei nu-și ridică picioarele cum se cade ci cu lene le tîrăsc pe pămînt după sine.*

b) *Unii își pășesc pe cum se zice de obște peste degete, adesea merg cu picioarele cîrnite înăuntru și încrucișate.*

c) *Alții merg cu genunchii gîrboviți și așa după cum pășesc, în dreapta sau în stînga își pleacă și trupul acuș într-o parte acuș în alta.*

d) *Mulți merg cu trupul și cu capul aplecat înainte ca și cînd ar căuta ceva pierdut.*

e) *Mulți tropotesc, sau calcă așa de cu nerînduială, încît ei la tot pasul fac un mare sunet.*

Dintre toate acestea, nimic ei să nu îngăduiască".

În această lucrare se fac și unele recomandări cu privire la modul cum trebuie dascălii să se ocupe de organizarea și supravegherea timpului liber al elevilor, dintre care desprindem cîteva idei mai importante și anume *„Dascălii sînt datori a îndrepta și purtările din afară a tinerilor, ei trebuie să povățuiască pe tineri de ce trebuie ei să fie în stare la bune moravuri la ceremonii, sau evghenie, adică la baza bunei cuviințe la vorbă la schisme și cucernicii și la toată purtarea sa către alții".*

Tot în acest context, organizarea și supravegherea jocurilor era consemnată în felul următor : *Copiii care vor să se joace în zilele de recreație* (sau în zilele cînd nu merg la școală), *trebuie învățătorul să le hotărască vremea și locul și să nu se afle departe de dînșii ca să nu se întîmple la acest fel de joc tineresc nimic neisprăvit și necuviincios, ca să se poată întoarce copiii acasă la vremea chibzuită".*

BIBLIOGRAFIE

PARNUȚĂ GH. : Istoria învățămîntului și gîndirea pedagogică din Țara Românească, secolele XVII—XIX, Ed. didactică și pedagogică, 1971, pag. 167—169

PROTOPOPESCU L. : Contribuții la istoria învățămîntului din Transilvania, 1774—1785, pag. 136—140.

* * * : Carte trebuincioasă pentru dascăli... Viena, 1785, pag. 196, 214—217, 248.

* * * : Documentare pedagogică II, București, 1965, pag. 36.

(2.)

REVISTA NOASTRĂ A ÎMPLINIT 30 DE ANI DE LA PRIMA APARIŢIE!

Revista noastră a împlinit 30 de ani de la prima apariţie ! Prilej de bucurie, de amintiri şi de nădejdi pentru toţi cei care o simt aproape de inima lor. Îmi este încă vie în amintire emoţia cu care am citit primul număr al revistei. Era la începutul anului 1948, cînd harnicul colectiv care răspundea atunci de activitatea sportivă din Timişoara reînnodase firul publicaţiilor de specialitate rupt cu brutalitate de război.

Revista **„Sport"** nu reprezenta însă doar o continuare a valoroaselor tradiţii româneşti din domeniul teoriei şi metodicii educaţiei fizice şi sportului. Ea aduna, totodată, suflul înnoitor al prefacerilor revoluţionare pe care întregul popor le înfăptuia, construindu-şi, sub conducerea Partidului Comunist Român, o nouă orînduire. Corespunzînd unei necesităţi reale şi reuşind să-şi asigure colaborarea unor specialişti de prestigiu, revista a ajuns în scurtă vreme să fie cunoscută şi apreciată în toate judeţele ţării.

Transformarea revistei **„Sport"** în organ central ştiinţifico-metodic al întregii mişcări de educaţie fizică şi sport din România a constituit un fapt firesc, o dovadă de preţuire pentru ceea ce publicaţia realizase şi o subliniere a rolului ce trebuia îndeplinit în continuare. Apărînd la Bucureşti din anul 1949 sub numele de **„Cultură fizică şi sport"** şi din 1967 sub cel de **„Educaţie fizică şi sport"**, revista îşi consolidează mereu prestigiul datorită complexităţii problemelor abordate şi nivelului la care acestea sînt tratate.

Miile de pagini tipărite în decursul celor 30 de ani sînt o adevărată cronică a gîndirii şi creaţiei ştiinţifico-metodice din ţara noastră.

Lucrări de cercetare de înaltă ţinută, elaborate de personalităţi ştiinţifice de prim rang, au asigurat o aleasă ţinută multor numere ale revistei.

Sintezele privitoare la metodica utilizată în pregătirea echipelor reprezentative ale ţării pentru marile competiţii internaţionale arată că succesele dobîndite nu sînt niciodată întîmplătoare. Studierea lor retrospectivă permite să se vadă cum s-a cristalizat „şcoala românească" în numeroase discipline sportive.

Ideile originale şi realizările din educaţia fizică şcolară şi din sportul de masă au fost popularizate permanent prin studiile apărute în revistă.

Rodul inteligenţei creatoare a specialiştilor de diferite profiluri a ajuns astfel un bun al tuturor cadrelor de tehnicieni din domeniul educaţiei fizice şi sportului, le-a completat cunoştinţele, le-a orientat activitatea, i-a sprijinit si i-a stimulat să lucreze mai mult şi mai bine.

Revista a constituit, de asemenea, şi tribuna de la care s-a promovat tot ceea ce era nou şi valoros. În paginile ei a fost popularizată expe-

rienţa înaintată a tehnicienilor, au avut loc schimburi şi confruntări de opinii, s-au descris metode şi aparate originale de investigaţie.

Tinerii au fost primiţi întotdeauna cu înţelegere. Mulţi dintre specialiştii reputaţi de astăzi şi-au văzut pentru prima dată numele tipărit şi şi-au făcut ucenicia în revista a cărei aniversare o sărbătorim.

Prestigiul revistei noastre nu se opreşte la marginile ţării. Din contactul direct cu specialişti din alte ţări şi din bibliografia multor lucrări publicate în reviste străine de prestigiu, am constatat cu mare satisfacţie că revista noastră este cunoscută şi apreciată în multe ţări ale lumii, lucrările valoroase sînt preţuite, studiate şi citate la loc de frunte. Ea îşi îndeplineşte astfel nobila îndatorire patriotică de a arăta lumii ceea ce pot realiza specialiştii noştri şi de a dovedi că sîntem capabili nu numai să ne însuşim ceea ce s-a realizat în alte părţi, ci să şi contribuim la progresul general al educaţiei fizice şi sportului.

Pentru toate acestea tot mai mulţi cititori aşteaptă cu interes apariţia fiecărui nou număr al revistei şi toţi se bucură de această frumoasă aniversare.

Colaborator din primele numere şi prieten statornic al revistei în tot timpul celor 30 de ani care au trecut, urez din toată inima revistei şi celor care răspund de bunul ei mers, noi succese, realizări frumoase, îndeplinirea cu cinste a importantelor îndatoriri ce revin revistei „Educaţie fizică şi sport" pentru înfăptuirea obiectivelor trasate de partid mişcării sportive din patria noastră.

Prof. univ. dr. MIRON GEORGESCU

INTERVIU CU PROFESORUL UNIVERSITAR DOCTOR DOCENT VICTOR CIOBANU

Propunem cititorului nostru să ne însoțească într-o vizită, la Spitalul clinic „Griviția" din Capitală, la etajul I, în cabinetul pe ușa căruia scrie PROFESOR.

Ne primește un bărbat înalt, robust, cu un zîmbet de-a dreptul deconectant. Zîmbetul sincer, fără distanță, al omului care s-a obișnuit, în viață, să fie „șef de promoție", în liceu, în facultate și, acum, în profesie. Este prof. univ. dr. doc. **VICTOR CIOBANU**, șeful Secției medicale, personalitate marcantă a medicinii românești, autor al unui număr de peste 350 de lucrări științifice.

— Care sînt, după dumneavoastră, dimensiunile exercițiilor fizice, ale sportului și turismului ?

— Esența educației fizice și sportului constă în mișcare, la care se adaugă elemente în plus fiecăreia dintre aceste activități, pentru a contribui la promovarea echilibrului fiziologic și rezistenței fizice, pe de o parte, pentru a influența, pe de altă parte, însușiri de ordin neuropsihic, cum ar fi : curajul, inițiativa, voința — în ceea ce privește sportul, sensibilitatea față de frumusețile naturii, către viață și lume — în ceea ce privește turismul. Mișcarea fizică, sub diferitele ei forme posibile, dar cu condiția efectuării sale metodice, constituie, în mod cert, un mijloc de profilaxie — la modul cel mai general — al îmbolnăvirilor, precum și de consolidare a funcțiilor organelor și, în special, al coordonării de către sistemul nervos central a întregului organism. Din experiența mea de viață, pot afirma foloasele adînci ale exercițiului fizic zilnic pentru sporirea randamentului în activitatea profesională, pentru rezistența mărită la oboseala fizică și nervoasă, pentru un mai bun autocontrol în activitatea intelectuală. Subscriu, de asemenea, cu toată convingerea, la ideea că repausul și destinderea, indispensabile după perioadele de efort ale zilelor și săptămînilor, sînt superior influențate de practicarea unui sport bine însușit sau a unei drumeții într-un peisaj atrăgător. Aceasta este, în special, valabilă pentru cei care trudesc cu mintea și la care destinderea nervoasă reprezintă o necesitate imperioasă. Cea mai strălucită confirmare a valorii mișcării pentru sănătate cred că o reprezintă utilizarea, cu succese uimitoare, a culturii fizice medicale și a sportului pentru recuperarea nu numai în boli invalidante osteomuscular, ci și în afecțiuni grave cardiovasculare, cum ar fi starea după un infarct miocardic. După părerea mea, întreținerea metodică a activității locomotorii prin educație fizică și sport sau drumeție reprezintă și o întreținere permanentă a scoarței cerebrale cu impulsuri proprioceptive ale sistemului nervos periferic, care cresc randamentul activității substanței nervoase superioare (precum și a reglării ner-

voase vegetative a funcțiilor organelor interne). Dar, ce păcat că acest remediu care nu costă nici un leu este ignorat, deși acest mijloc — mișcarea — este la îndemîna oricui !

— Considerați că relația dintre capacitatea individului și scopurile pe care și le propune acesta poate fi influențată de activitatea de educație fizică și sport ?

— Fiecare individ își propune să atingă un ideal. Drumul spre această țintă impune eforturi de ordin fizic și psihic. Indivizii care și-au cultivat — prin mișcare — rezistența fizică și nervoasă vor face față în mod superior acestor greutăți pe care le impune efortul adeseori îndelung și greu pentru a te desăvîrși într-o profesiune sau pentru a-ți realiza un ideal în viață. De exemplu, între doi tineri studenți la medicină, care vor să se dedice chirurgiei, dintre care unul practică educația fizică și sportul, iar altul este un sedentar, primul îl va depăși în mod sigur pe al doilea în capacitatea de a suporta rigoarea încordării de ore întregi la sala de operație și va avea o atitudine superioară în promptitudinea de a se mobiliza pentru a acorda, cu eficacitate, ajutor competent într-o urgență medicală. Acest lucru este valabil și pentru cei care fac eforturi eminamente cerebrale. Puterea de concentrare, promptitudinea, capacitatea de încordare a atenției, puterea de reținere — calitățile mintale — sînt ameliorate de practicarea mișcării în aer liber, relaxarea nervoasă în cursul unei partide de sport sau de drumeție pe o cărare de munte. Valoarea formării pe plan fizic și cerebral a unui tînăr și destinul lui personal și social, ca om matur și vîrstnic, sînt condiționate în foarte mare măsură de modalitatea dezvoltării sale pe aceste planuri în copilărie și adolescență. De aceea, educația globală în această perioadă, în care dezvoltarea pe plan fizic trebuie să fie o preocupare permanentă pentru copil și școală, are importanță decisivă pentru rezultatul de mai tîrziu — tînărul format. Se poate spune — figurat — că copilul de astăzi este tatăl adultului de mîine. În timpul liceului, diferențele care ne deosebeau pe noi, elevii, erau aproape imperceptibile. Dar cu cît numărul anilor de la absolvire crește —10—15—20—25, întîlnindu-mă cu colegii din promoția 1940, constat cum diferențele devin tot mai pronunțate, pe măsură ce trece timpul, între cei care au practicat consecvent exercițiile fizice și sportul și cei care s-au găsit la antipod, firește aceste diferențe fiind în favoarea primilor. Insuficiența fizică, atît sub raport somatic, cît mai ales funcțional, în special sub forma extremă de debilitate fizică, constituie un reazem deficitar pentru activitatea psihică, care se va resimți în manifestările și randamentul său, putînd ajunge la stări de inhibiție și complexare, care handicapează deopotrivă sub raportul aportului social și al realizării personale. Dihotomia împarte omul în două. Cine are însă un fizic deficitar se va descurca foarte greu, pentru că omul creează cu toată ființa sa. Gîndim, ne bucurăm, ne entuziasmăm cu întreaga noastră ființă și participăm la viața spirituală cu economia noastră organică. O activitate digestivă bolnavă influențează negativ activitatea funcțională. Constipații sînt pesimiști. Se resimt pe planul psihic. Unitatea între fizic și psihic explică succesul metodei de autotraining a lui Schultze, în care — practic — se ține seama ca, prin exercițiile fizice, să se modeleze calitățile spirituale, în general, și autocontrolul, în mod special. Performanțele uluitoare, pentru care au fost pregătiți cosmonauții, sovietici și americani, au implicat un program draconic și îndelungat de cultură fizică, fără de care nu era de conceput îndurarea îndelungată pe care au presupus-o drumurile spațiale, precizia în gesturi și promptitudinea în decizii. în condițiile de imobilitate și de claustrare.

— Și dacă ați reveni pe... pămînt ?

— Nenumărați bolnavi și sănătoși pe care i-am examinat, printre care s-au găsit și sportivi supuși la observații medicale în cursul efortului, m-au ajutat să desprind următoarele constatări : a) sportivii au o dezvoltare fizică armonioasă și plăcută, iar funcțiile lor viscerale sînt în limite fiziologice, unele dintre ele — respirația și circulația — devenind apte să facă față fără oboseală penibilă la eforturi mari ; b) cei care au practicat cultura fizică și sportul sînt mult mai rezistenți la îmbolnăviri, în special față de bolile cronice ; c) sedentarismul este un factor care favorizează uzura precoce a articulațiilor, formarea varicelor, apariția obezității, a dislipidemiei și aterosclerozei, precum și o rezistență micșorată la factorii de stress care stau atît de des la originea nevrozelor și turburărilor psihice. Din tot ce am afirmat mai înainte, rezultă că educația fizică și sportul ar trebui să devină un

bun al tuturor, ele contribuind la promovarea unor cetățeni bine clădiți biologic și, astfel, mult mai eficienți social. S-a făcut mult pe acest drum. Cred însă că mai sînt multe de făcut, în special spre asigurarea bazei materiale pentru practicarea educației fizice și sportului în toate școlile, precum și pentru cetățenii tineri și adulți. In acest sens, edilii care supraveghează urbanizarea multilaterală a așezărilor României socialiste ar trebui să fie permanent preocupați de amenajarea în cadrul noilor spații arhitectonice a locurilor necesare pentru practicarea de masă a sporturilor și jocurilor sportive.

— Am dori să cunoaștem opinia dumneavoastră în legătură cu sportul de performanță, în general, cu fotbalul, în special :

— *Perioada postbelică și, îndeosebi, ultimul sfert de veac au demonstrat că limitele posibilităților fizice în performanțele atletice și de sport sînt mult mai mari decît se credea. La acestea s-a ajuns nu numai printr-o perfecționare a tehnicilor de antrenament, cît mai ales printr-o sporire enormă a cantității de efort în antrenamente. În privința fotbalului, cred următoarele : 1) una din rădăcinile răului în fotbal este lipsa de autodisciplină, de educație civică a jucătorilor, în ultima instanță, care nu respectă rigorile cerute de metodele moderne de antrenament în fotbalul de performanță ; aceasta explică lipsa de competitivitate internațională într-un joc care a sporit enorm în viteză, care cere, din această cauză, o rezistență sporită, care implică permanente schimbări de locuri în condițiile participării globale la atac și apărare, și care, în sfîrșit, necesită o tehnică superioară ; 2) nivelul insuficient al majorității antrenorilor noștri, atît din punct de vedere al pregătirii tehnice, cît și al autorității profesionale și morale ; 3) imixtiunea neprincipială, subiectivă și, adesea, pasională a unor factori care nu răspund direct de activitatea fotbalistică ; 4) existența acestor slăbiciuni favorizează pe ultima — incorectitudinea în arbitraje și în relațiile intercluburi.*

— În încheiere, vă rugăm să vă mărturisiți cititorilor noștri deprinderea sau deprinderile pe care le mai păstrați din anii copilăriei și tinereții dumneavoastră.

— *În sensul convorbirii noastre : fac zilnic un sfert de oră de gimnastică, urmată de duș și automasaj.*

Și astfel a luat sfîrșit vizita, la care v-am invitat, stimate cititor, la prof. univ. dr. doc. Victor Ciobanu, reputat om de știință, în tinerețea sa un fost pasionat polisportiv.

Horia CRISTEA

Educația fizică și sportul în învățămînt

ELEMENTE DE INSTRUIRE PROGRAMATĂ ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ (II)

Conf. univ. ARISTEIA HRIȘCĂ
I.E.F.S.
Prof. ADRIANA BUCUR
Liceul „Nicolae Bălcescu" – București

În prima parte a lucrării — publicată în nr. 4/1977 al revistei — a fost prezentat un model al procesului de instruire la educație fizică, obiectul de studiu fiind procesul de instruire în ansamblu ; în această ultimă parte va fi prezentat un model, avînd ca obiect de studiu subiectul supus acționării în procesul de instruire.

Se consideră că elevul, supus interacțiunilor specifice instruirii, este un sistem multivariabil (SM), a cărui structură internă este caracterizată de variabilele de stare $x = (x_1, x_2 \ldots x_m)$. Acționînd asupra sistemului prin intermediul variabilelor de comandă $u = (u_1, u_2 \ldots u_n)$ se obține un răspuns exprimat prin valorile variabilelor de ieșire $y = (y_1, y_2 \ldots y_k)$ — (1).

În cazul cînd (SM) reprezintă instruirea la educație fizică, acționarea asupra sistemului se face prin intermediul unor structuri de exerciții selectate în funcție de valorile variabilelor de comandă. Variabilele de stare sînt parametrii fiziologici ai subiectului supus instruirii și depind de timp (sînt variabili în timp) — $x(t) = (x_1(t), x_2(t) \ldots x_m(t))$; constatăm, deci, că sistemul considerat este un sistem dinamic, variabilele de stare modificîndu-se atît din cauza proceselor psiho-fiziologice specifice subiectului, cît și din cauza acționării în timp asupra subiectului prin intermediul unor structuri de exerciții.

Pentru un interval dat de timp $[T_1, T_2]$, mulțimea stărilor sistemului este de forma : $W = \{(x_1(t), x_2(t) \ldots x_m \ldots (t) \mid a_j \leqslant x_j(t) \leqslant b_j, j \overline{\Sigma 1,m}; t \Sigma [T_1, T_2]\}$; esențiale sînt mărimile a_j, b_j, $j \overline{\Sigma 1,m}$ — limitele parametrilor psiho-fiziologici ai subiectului (cantitățile specifice), de ele depinzînd admiterea în procesul de instruire.

Dacă, spre exemplu, (SM) reprezintă pregătirea în baschetul de performanță a unei eleve de 15 ani și se consideră că două dintre variabilele de stare sînt x_1 — anvergura și x_2 — înălțimea, atunci se cer satisfăcute restricțiile $x_1 \geqslant 1{,}80$ m, $x_2 \geqslant 1{,}73$ m (5).

În funcție de disciplina sportivă în care se face instruirea, de nivelul de pregătire, de sexul și de vîrsta subiectului se stabilesc parametrii fiziologici (variabilele de stare) ce trebuie luați în considerare și limitele acestora pentru admiterea la instruire (4).

Construirea și utilizarea în instruirea la educație fizică a unui model (SM) presupune mai multe etape.

1. Măsurări antropometrice și testări generale psihomotorii

Se măsoară parametrii individuali esențiali pentru instruirea în disciplina sportivă considerată și se verifică dacă se satisfac restricțiile $x_j \Sigma [a_j, b_j]$, $j \overline{\Sigma 1,m}$

Dacă vreunul dintre parametri (cum este cazul celor psihomotori) prezintă fluctuații, se poate considera o selecție dintr-un număr corespunzător de măsurări, luîndu-se ca valoare a parametrului media empirică. De fapt, în această etapă se verifică relația de apartenență a variabilei de stare x la mulțimea W, adică $x \sum W$.

2. Testări specifice

În ipoteza că restricțiile impuse variabilelor de stare s-au satisfăcut, subiectul este supus în continuare unor teste specifice (teste de aptitudini), fiind solicitat prin intermediul unor structuri de exerciții de testare (SET) selectate corespunzător. Ca răspuns la aceste solicitări se obțin valori ale variabilelor de ieșire —$y(o) = (y_1(o), y_2(o) \ldots y_k(o))$ care se compară cu valorile minime $y^{(min)}$ prevăzute în tabelele cu rezultate pentru testele utilizate (în funcție de specificul probei, pot fi comparate cu $y^{(max)}$). Subiectul se consideră apt pentru instruire în disciplina testată dacă se satisfac relațiile $y_s(o) \geqslant y_s^{(min)}$, $s\overline{\Sigma 1,k}$ (sau $y_s(o) \geqslant y_s^{(max)}$.

Pentru testarea la baschet, conform recomandărilor din (5), se iau ca variabile de ieșire y_1 — viteza, y_2 — dribling, y_3 — detenta, y_4 — apărarea, y_5 — complex, y_6 — aruncări. Valorile minim cotate ale variabilelor de ieșire, în cazul unei eleve de 15 ani (pivot, categoria avansați) sînt : $y = (29{,}8 ; 61{,}6 ; 45{,}5 ; 29{,}8 ; 43{,}8 ; 11)$; componentele sînt exprimate în unitățile specifice fiecărei probe-test. Trebuie menționat că, de obicei, pentru selecție se folosește o apreciere ponderată în funcție de $y^{(min)}$, $(y^{(max)})$, care în (5) se exprimă prin punctajul minim necesar admiterii la instruire. Schema bloc a modelului testării este reprodusă în fig. 1.

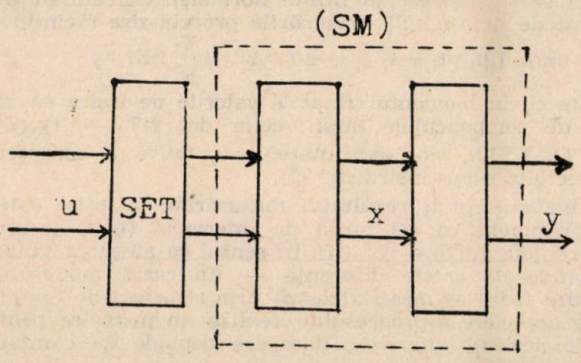


Fig. 1

Practic, valorile variabilelor de intrare u, care determină (SET), nu se pot exprima sub formă explicită în funcție de (SET), datorită complexității sistemului. Ele reprezintă, de fapt, măsura relativă a efortului solicitat de (SET) din partea subiectului supus testării.

OBSERVAȚII

1. Pentru testare, variabilele de comandă, respectiv (SET), sînt independente de valorile variabilelor de ieșire, modelul considerat fiind deci al unui model deschis (1). Scopul modelului pentru testare este obținerea unor aprecieri obiective asupra calităților subiectului, prin compararea răspunsurilor date la (SET) cu valorile prevăzute în tabelele de testare ; în etapa de testare, scopul principal nu este influențarea sistemului (a subiectului), în scopul îmbunătățirii performanței.

2. În realitate, asupra (SM) acționează și elemente perturbatoare — $p = (p_1, p_2 \ldots p_q)$, în cazul instruirii ele avînd o natură foarte complexă (spre exemplu, factorii de natură psihică). Înseamnă că forma generală a dependenței intrare-ieșire pentru modelul de testare se exprimă printr-o relație operațională — $-y^{(o)} = A(u, p)$, schema modelului fiind cea din figura 2 (1).

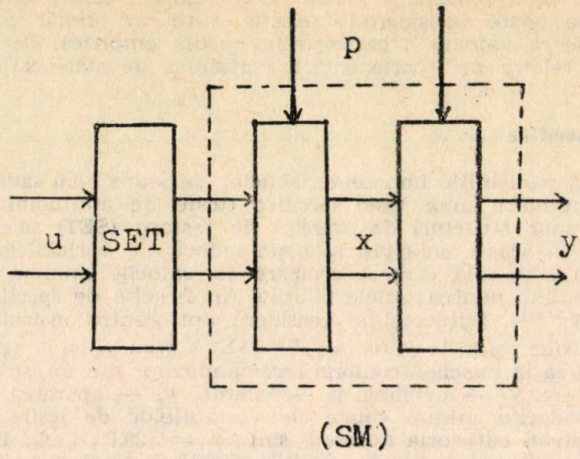


Fig. 2

3. Modelarea sistemului

Scopul modelării sistemului de instruire de tip (SM) este obținerea unor valori ridicate ale variabilelor de ieșire y, cu condiția ca $x \sum W$ (adică parametrii anatomo-fiziologici să se păstreze în limite normale). Cercetarea modelului se face pe un interval finit de timp [O, T], măsurările propriu-zise făcîndu-se pe o mulțime discretă IC [O, T], unde $I \{t_i \mid t_i = t_{i-1} + \Delta T, \Delta T = \frac{T}{N}, i \overline{\Sigma 1,N}\}$.

Se urmărește ca în momentul final T valorile de ieșire să fie cît mai apropiate ca valoare de componentele unui vector dat $y(T) = (y_1(T), y_2(T) \ldots y_k(T)$; componentele $y_s(T)$, $s \overline{\Sigma 1,k}$, sînt exprimarea cantitativă a caracteristicilor „modelului final al subiectului supus instruirii" (2).

Fie pentru un moment t_i rezultatul măsurărilor la ieșire este $y_s(t_i)] \; S \overline{\Sigma 1,k}$; în acest caz se presupune că cel puțin pe intervalul (t_i, t_{i+1}) modelarea se face în funcție de diferențele $y_s(T) - y_s(t_i)$, în sensul că alegerea valorilor variabilelor de comandă depinde de aceste diferențe — (în cazul modelului sistemului de instruire la educație fizică se materializează prin structuri de exerciții (SE).

Criteriul de apreciere a progresului realizat în instruire pînă la momentul t_i este în funcție de aceleași diferențe, deoarece depinde de compararea vectorului $y(t_i)$ cu y(o) sau cu y(T).

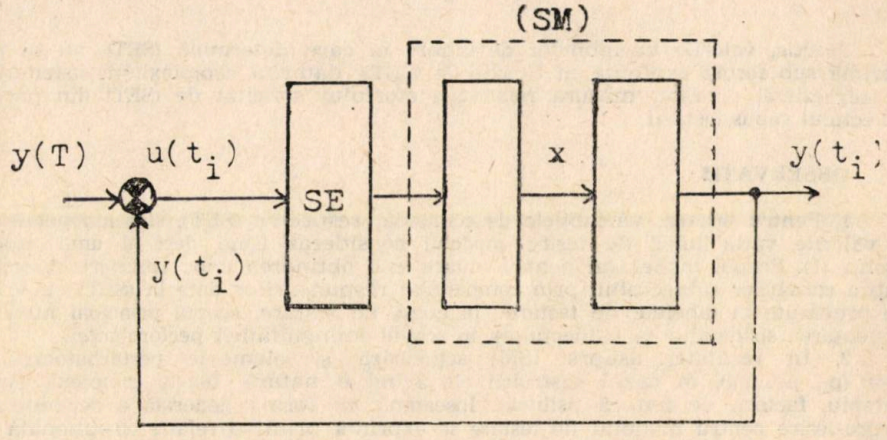


Fig. 3

Sistemul condus în funcție de valorile diferențelor $y(T) - y(t_i)$ este un sistem închis (4), bucla de reacție negativă permițînd, spre exemplu, alegerea variabilelor de comandă sub forma $u(t_i) = y(T) - y(t_i)$. Schema bloc este în acest caz cea din figura 3 ; se observă că s-a luat $k = n$.

În aceste ipoteze, **obiectivul sistemului** este minimizarea diferențelor ; deci, exprimarea analitică criteriului de optimizare pentru (ST) are forma : $t \Sigma[t_i, T]^{min} | | y_s(T) - y_s(t_i) | i \Sigma 1,N, s \Sigma 1,n$.

Pentru realizarea obiectivului menționat, **algoritmul de acționare** asupra subiectului supus instruirii se poate baza pe următorul procedeu :

dacă în momentul t_i : $s \Sigma 1,n^{max} |y_s(T) - y_s(t_i)| = | y_{s_i}(T) - y_{s_i}(t_i)|$, $s_i \Sigma 1,n$

atunci cel puțin pe intervalul (t_i, t_{i+1}), se acționează pentru micșorarea diferenței după componenta s_i ; în cazul **educației fizice**, se urmărește creșterea performanței la proba s_i, acționînd asupra subiectului prin (SE) corespunzător selectate.

OBSERVAȚII

1. Diferențele $y(T) - y(t_i)$ caracterizează abaterea de la parametrii „modelului final". În realitate, acționarea se face în funcție de abaterea relativă a componentelor, calculîndu-se pentru aceasta :

$$s \Sigma \frac{max}{1,n} \frac{| y_s(T) - y_s(t_i) |}{| y_s(T) - y_s(o) |} ;$$

abaterile relative reflectă mai corect nivelul de performanță și proba s în momentul $t_i \Sigma I$.

2. Aprecierea pregătirii subiectului în momentul t_i se face, de obicei, printr-o funcție (sumă ponderată) :

$$R\ (y\ (t_i)) = \sum_{s=1}^{n} C_s^{(i)} | y_s(T) - y(t_i) | ,$$

care în particular poate fi punctajul stabilit după un anumit sistem de criterii de exemplu (5).

CONCLUZII

Din prezentarea făcută rezultă că poate fi considerat următorul algoritm practic de acționare în cazul unui model (SM) :

1. se determină valorile inițiale ale parametrilor subiectului asupra instruirii, fie $y(o)$;
2. se fixează valorile finale ale parametrilor $y(T)$, care se presupune că sînt stimulative — $y(T)$ reprezintă „modelul final" al instruirii ;
3. se calculează în momentul $t_i \Sigma I$ valoarea funcției $R(y(t_i))$, care este o caracteristică globală a nivelului de performanță atins de subiectul supus instruirii în momentul t_i ;
4. se calculează

$$s \Sigma \frac{max}{1,n} \frac{| y_t(T) - y_s(t_i) |}{| y_s(T) - y_s(o) |} ;$$

dacă maximul se obține pentru componenta s_i, atunci pe intervalul de timp următor se acționează prin (SE) în scopul ridicării performanței la proba s_i. Alegerea maximului poate fi tabelată după un anumit sistem de punctaj — de exemplu (5).

BIBLIOGRAFIE

1. CĂLIN S., BELEA C. : Sisteme automate complexe, Ed. Tehnică, București, 1973, pag. 29—46.
2. HRIȘCĂ ARISTEIA : Baschetul în școală, I.E.F.S., 1973, pag. 33.

3. HRIȘCĂ ARISTEIA : Unele aspecte privind aplicarea învățămîntului programat în învățarea jocului de baschet, Studiu și cercetări I.E.F.S., 1977.
4. ZADEH L. A. și colab. : Teoria sistemelor, Ed. Tehnică, București, 1973, pag. 319.
5. * * * : Studiu privind selecția și pregătirea copiilor și juniorilor pentru activitatea sportivă de înaltă performanță, C.N.E.F.S., 1975, pag. 98—119.

ARISTEIA HRIȘCĂ, ADRIANA BUCUR : Eléments d'instruction programmée pour la leçon d'éducation physique (II)

Apres avoir présenté dans la première partie de l'ouvrage, publiée dans un numéro antérieur, un modèle du processus d'instruction en éducation physique, l'objet d'étude étant le processus d'instruction en ensemble, dans cet article on présente un modèle d'instruction ayant comme objet d'étude le sujet soumis à l'action dans le processus d'instruction en éducation physique.

On a effectué des mesures anthropométriques et des tests généraux psychomoteurs, ainsi que des tests spécifiques. On fait des références quant au modelage du système en vue d'obtenir des valeurs élevées des variables de sortie. L'objectif du système est la minimisation des différences, donc l'exprimation analytique du critère d'optimisation. L'action s'effectue en fonction de la déviation relative des composantes, les déviations relatives reflétant plus correctement le niveau de performance d'une épreuve à un moment donné.

HRIȘCĂ ARISTEIA, BUCUR ADRIANA : Elements of Programmed Training in the Physical Education Class (II)

In the first part of the wark which we published in a previous issue, the authors submitted a model of the process of training in physical education, the object of the study being the process in its ensemble. This article concentrates on a model of training whose object of study is the object subject to action in the training for physical education purposes.

The authors performed anthropometric measurements and general psycho-motive tests as well as specific tests. They make references to the modelling of the system with a view to obtaining high values for the output variables. The objective of the system was a minimalization of differences, in other words, the analytical expression of the optimization criterion. The problem is to act according to the relative margin of the components, which reflect the performance level in an event at a given moment more correctly.

TEORIE ● STUDII CERCETĂRI

CONSIDERAŢII METODICE PRIVIND DEZVOLTAREA CALITĂŢILOR DE VITEZĂ—FORŢĂ LA SABRERII DE PERFORMANŢĂ

Prof. psiholog MARIA ŞERBAN
Centrul de cercetări pentru educaţie fizică şi sport al C.N.E.F.S.

Analizînd unele calităţi fizice, al căror nivel de dezvoltare determină în multe privinţe creşterea măiestriei unui sportiv şi implicit a performanţei sale, un loc deosebit îl ocupă viteza-forţă. Specialiştii consideră în unanimitate că nivelul dezvoltării acestor calităţi combinative joacă un rol foarte important în ramurile sportive de luptă. Deşi în această privinţă opiniile sînt convergente, nu există totuşi păreri unitare în ceea ce priveşte caracteristica şi metodele de dezvoltare a acestor calităţi, îndeosebi în cazul orientării la sportivii de mare performanţă.

Selecţionînd opiniile furnizate de literatura de specialitate, lucrarea de faţă încearcă să le grupeze astfel încît ele să constituie nucleul teoretic al discuţiilor axate pe tematica abordată.

Prin urmare, orientarea pregătirii speciale de viteză-forţă constă în capacitatea de a manifesta valori mai mari ale forţei într-un timp mai scurt.

Totodată, baza mecanismelor fiziologice de dezvoltare a acestor calităţi constă în perfecţionarea raporturilor nervoase şi de coordonare necesare, respectiv:

1. **Coordonarea intramusculară,** a cărei îmbunătăţire contribuie la conectarea mai rapidă (într-un lucru sincronizat de scurtă durată) a unui număr mare de unităţi motrice, cu un grad de încordare sporit. În acest fel cresc calităţile de viteză ale diferiţilor muşchi.

Perfecţionarea coordonării intramusculare se asigură în special prin învingerea îngreuierilor egale (sau şi mai mari) ca greutate cu cele competiţionale.

2. **Coordonarea intermusculară,** a cărei îmbunătăţire contribuie la creşterea valorii totale de manifestare a calităţilor de viteză-forţă a diferiţilor muşchi. Iar aceştia suportă efortul principal într-un interval de timp mai mic, pe seama unui lucru coordonat, împreună cu acţiunea muşchilor antagonişti.

Îmbunătăţirea acestui fel de coordonare este stimulată probabil (aspectul nu este încă deplin elucidat) într-o măsură mai mare de scurtarea timpului de mişcare, ceea ce este legat de micşorarea mărimii îngreuierii, învinse în condiţiile de concurs.

Avînd ca bază de discuţie aceste aspecte, rezultă că dezvoltarea calităţilor amintite reclamă metode care să permită ca în condiţiile menţinerii structurii specifice a mişcării să se dezvolte mai eficient diferiţi parametri ai calităţii, în condiţii sintetizate şi analitice.

Subiecţii lucrării noastre sînt sabreri incluşi în actualul lot olimpic şi de perspectivă (total 15 sportivi).

Educaţie fizică şi sport, nr. 2, 1978, pag. 11

METODA DE LUCRU. REZULTATE ȘI DISCUȚII

Analizînd un asalt de concurs, care constituie, după opinia noastră, cel mai adecvat cadru de referință teoretic și practic, putem aprecia că acesta include componente distincte ale vitezei în regim de forță. Să le urmărim în continuare (tabelul 1).

Tabelul 1

Componente analitice ale calității viteză-forță la sabreri

Nr. crt.	Denumirea componentei analitice		Manifestare în asalturi
1	Viteza de reacție	— a brațului înarmat — a picioarelor — a corpului	— Răspunsul brațului la încercarea de a surprinde sau a nu fi surprins — Răspunsul corpului la încercarea de a surprinde sau a nu fi surprins
2	Viteza de execuție	— a brațului înarmat — a picioarelor — a corpului	— Execuția atacului, a contraatacului, contrariposte, fente, eschive etc. — Execuția fandărilor și a ieșirilor din fandare, a balestrelor, a salturilor, a fleșelor, a reluărilor de atac sau a retragerilor în apărare
3	Inițierea în viteză a mișcării (intrarea în viteză)		Între sfîrșitul tatonării și începutul unei intenții de atac ; în repunerea distanței
4	Capacitatea de accelerare specifică		În finalizarea unor atacuri, ruperi de distanță sau retrageri în apărare
5	Capacitatea de explozie specifică		Execuții fulgerătoare a unor procedee de atac sau de apărare (cu brațul, cu piciorul sau cu întreg corpul)
6	Viteza de deplasare a corpului		Înainte sau înapoi, la opriri și reluări de atac sau de apărare
7	Viteza realizată pe baza unei execuții tehnice perfecte și a unei coordonări perfecte a mișcării		În orice moment activ de atac sau de apărare
8	Viteza simplă și repetată		În momentele active ale asaltului, cînd fazele de atac-contraatac-ripostă-contraripostă se succed.

Avînd ca premise datele fundamental teoretice enunțate și reperul orientativ al manifestării vitezei-forță, să încercăm comentarea concepției de lucru privind metodica dezvoltării acestor calități atît de necesare sabrerilor.

Astfel, tehnicienii lotului aplică următorul principiu fundamental : efectuarea exercițiilor de viteză-forță prin creșterea îngreuierilor, stimulează dezvoltarea forței diferiților mușchi. În același timp însă scade gradul de dezvoltare a coordonării intermusculare specifice, întrucît timpul de aplicare a eforturilor, în raport cu cel competițional, crește. Atunci cînd accentul se pune numai pe efectuarea exercițiilor

cu îngreuieri mai mici, se obține un efect invers. Se perfecționează coordonarea intermusculară într-o măsură mai mare, întrucît durata de efort față de cel competițional scade. În același timp însă scade și forța diferiților mușchi.

Pentru traducerea în fapt a acestui principiu, a fost necesară folosirea unor metode care să permită ca în condițiile menținerii structurii specifice motrice (asaltul de concurs) să se dezvolte mai eficient diferiți parametri ai calității de viteză-forță.

Dezvoltarea sintetizată a calităților armonios combinate, paralel cu perfecționarea tehnică, nu poate avea loc însă în condițiile învingerii unei rezistențe egale celei din concurs, cu intensitate maximală și submaximală. Aici mai operează și o condiție, care între timp devine necesitate : aceea de a menține cît mai mult timp structura mișcării specifice sabrerului.

De exemplu, pe parcursul unui ciclu anual de pregătire, sabrerii au de efectuat lucru în viteză-forță sub formă generală și specifică. Calitățile de viteză-forță generale se dezvoltă prin metoda circuitului, de trei ori/ciclu săptămînal, în perioada pregătitoare, iar pentru menținerea lor la o cotă ridicată, odată/ciclu săptămînal în perioada competițională.

În schimb, dezvoltarea vitezei-forță specifice are o frecvență și o pondere mai mare, indiferent de perioada inclusă în planul de pregătire. Astfel, în perioada pregătitoare, exercițiile de deplasări specifice în regim de viteză-forță se execută de trei ori/ciclu săptămînal și aproape la fiecare antrenament tehnic, în perioada competițională.

S-a ținut seama de faptul că efectuarea exercițiilor cu o intensitate mai mică contribuie la dezvoltarea predominantă a componentei forță în cadrul calității viteză-forță și la perfecționarea diferitelor elemente tehnice. Și invers. Efectuarea sarcinilor motrice cu o intensitate maximală contribuie la dezvoltarea predominantă a componentei viteză în cadrul calității viteză-forță. Pentru această ultimă variantă însă nu mai este valabilă și perfecționarea tehnică, întrucît viteza prea mare de execuție nu permite acest lucru.

Legate de pregătirea tehnică, factor extrem de important în creșterea performanței unui sabrer, datele biomotrice ne informează că pentru perfecționarea acesteia condițiile se pot înrăutăți. Astfel, la testarea unor parametri biomotrici specifici de viteză-forță (viteza de execuție a fandării, a brațului înarmat, puterea medie etc.), rezultatele sînt pozitive, în timp ce corectitudinea tehnică a mișcărilor include deficiențe. Fapt pentru care, tehnicienii lotului, cunoscînd fenomenul, folosesc metoda acționării analitice, care permite să se accentueze în mod selectiv dezvoltarea predominantă a diferitelor componente ale calităților de care vorbim.

În plus, s-a remarcat cu destulă vigoare că eficiența metodelor de acționare sintetică și analitică în multe privințe este legată de folosirea metodei activităților variate, care prevede alternarea intensității de execuție în cadrul repetării exercițiilor cu încărcătură constantă.

Cum lucrează concret sabrerii noștri, pentru dezvoltarea vitezei-forță generale.

Folosindu-se metoda circuitului, aceștia sînt împărțiți în grupe (dacă sînt mai mult de 8). Aparatele la care lucrează sportivii nu au o încărcătură mare, întrucît în timpul unui asalt componenta forță se referă doar la greutatea propriului corp în deplasare și execuția cu arma în mînă. Accentul cade deci pe viteză.

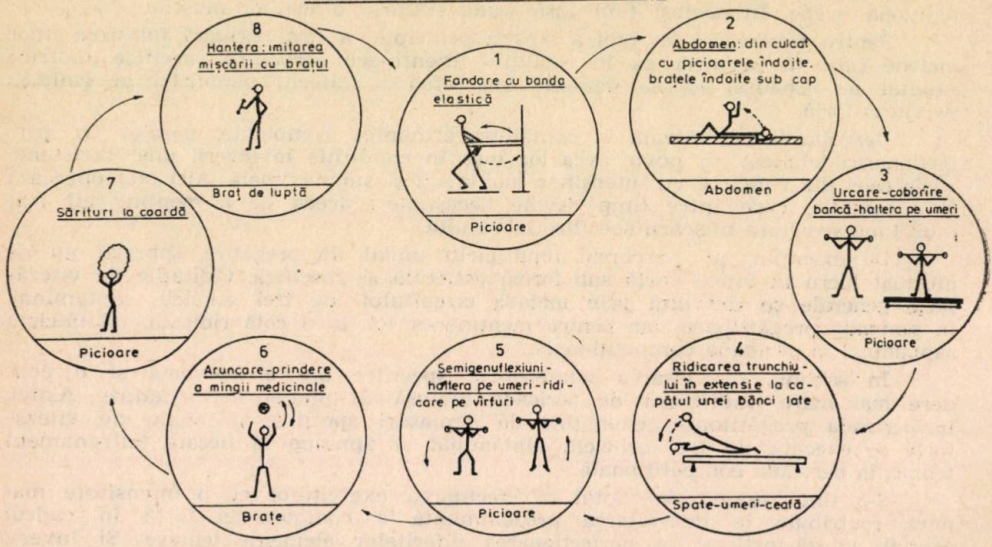
Dezvoltarea vitezei generale în regim de forță, prin această metodă, include următoarele componente analitice :

1. inițierea în viteză a mișcării ;
2. capacitatea de accelerare ;
3. capacitatea de explozie ;
4. viteza repetată.

Urmînd ca componentele specifice de reacție, execuție și deplasare să fie realizate printr-un alt mijloc de pregătire, pe care îl vom analiza în continuare.

Să luăm, în discuție un model de circuit pentru dezvoltarea sau pentru întreținerea calităților de viteză-forță, folosit de sabreri pe tot parcursul ciclului anual de pregătire (schema din pagina 14).

MODEL DE CIRCUIT PENTRU VITEZĂ-FORȚĂ(x)



(x)Structura exercițiilor a fost stabilită în colaborare cu prof. Tănase Mureșan (antrenor federal)

Comentarii. După cum se observă, încărcăturile exterioare sînt mici (cu excepția halterei, care este inclusă în două secvențe din circuit ; ea nu depășește însă 30 kg). Doar două exerciții sînt specifice (nr. 1 și 8), celelalte au caracter analitic-general. Nu este omis nici un grup muscular important (tren inferior, abdomen, brațe, spate-umeri-ceafă, articulația pumnului pentru brațul de luptă). Exercițiile sînt judicios alternate, pentru a se evita repetarea concomitentă a aceluiași grup muscular.

Fiecare exercițiu se execută în trei reprize, fragmentate de pauze, care se repetă la toate cele opt aparate. Durata de execuție a fiecărui exercițiu este aceeași, dar reprizele includ timpi și pauze variabile, de la una la alta, și aceleași pentru fiecare aparat. Totodată întreg circuitul poate fi modificat ca timp global și analitic de execuție, număr de repetări, pauze etc. în funcție de unele criterii metodologice :

— momentul de pregătire în cadrul ciclului anual (perioada pregătitoare sau competițională) ;

— distanța în zile sau cicluri săptămînale față de ultimul concurs și cel mai apropiat ;

— poziția circuitului în cadrul ciclului săptămînal și rațiunea efectuării lui (de dezvoltare sau de întreținere a calităților vizate) ;

— momentul apropierii sau distanțării vîrfului de formă sportivă planificat ;

— momentul zilei de antrenament (dimineața sau după-amiaza) ;

— temperatura sălii de antrenament (circuitul nu se efectuează afară decît dacă este cald și se anulează dacă sala nu este bine încălzită sau nu sînt posibilități corespunzătoare de duș și refacere).

Aceste condiții aparent favorizante pot surprinde, dar avîndu-se în vedere dificultățile reale pe care le include un asemenea mijloc de pregătire pentru a-și atinge cu adevărat scopul, ne permitem să le amintim pentru evitarea oricărui accident sau ieșire din formă. În tabelul din pagina 15 prezentăm un model metodic al circuitului de viteză-forță folosit în aceeași structură pe toată durata perioadei pregătitoare (de trei ori/ciclu săptămînal). Sarcinile motrice sînt cele incluse în circuitul prezentat anterior.

Nr. crt.	Scopul fiecărei reprize	Durata de execuție	Ritmul de execuție	Pauza între reprize
1	Inițierea în viteză (intrarea în viteză)	35 sec.	Mediu	15 sec.
2	Capacitatea de accelerare a mișcării	35 sec.	Rapid	15 sec.
3	Capacitatea de explozie	25 sec.	Maximal	25 sec.

Notă : După efectuarea celor trei reprize pentru fiecare aparat, se trece la următorul. Rezultă deci că pentru fiecare din cele 8 aparate există trei ritmuri de execuție care se efectuează gradat și culminează cu cel maximal. După ce se trece pe la fiecare aparat, circuitul este efectuat și se oprește. Deci durata de execuție a unui aparat este de 150 secunde (trei reprize de 35+25+15 secunde cu pauză de 15+25+35 secunde). Înmulțind ori opt aparate, rezultă că durata totală a circuitului, în cazul în care se efectuează o dată, este de 12 minute. Ca o indicație metodică importantă este și faptul că aparatul nr. 4 (extensia) nu se execută în ritm maximal, pentru evitarea întinderilor musculare.

În ceea ce privește dezvoltarea vitezei-forță specifice, se folosește tot metoda circuitului, iar ca mijloc de pregătire sînt incluse variante standard de pași din scrimă. Elementele variabile se referă la durata de execuție a reprizelor ca și la încărcătura suplimentară. Astfel, sarcinile motrice pot fi executate cu sau fără armă, cu sau fără armă și mască. Mai jos dăm un exemplu de exerciții pentru dezvoltarea sau întreținerea vitezei-forță specifice.

Sarcina motrică standard :

1. pași înainte — pași înapoi ;
2. idem plus fandare ;
3. idem plus balestră ;
4. idem plus fleșă ;
5. pas înainte — pas înapoi — pas încrucișat — fandare. Fiecare sarcină motrică este fragmentată în trei reprize (ca și la circuitul de forță). Ritmul de execuție este progresiv (moderat — rapid — maximal). Timpul de execuție și pauzele dintre reprize sînt identice cu cele prezentate la modelul de circuit. Acest gen de exerciții include unele subtilități metodice care împiedică stagnarea sau ieșirea din formă, pentru perioada competițională. De exemplu :

— nu se folosește la sfîrșitul lecției de pregătire fizică generală, ci după încălzire ;

— nu se recomandă folosirea acestor mijloace numai în antrenamentele de dimineață ;

— cel mai bine se introduc în lecțiile mixte de pregătire fizică fiind urmate de jocuri sau alergări ;

— se alternează judicios încărcătura (în unele momente se execută fără mască și armă, alteori cu armă, iar alteori și cu mască și armă).

Aceste genuri de mijloace includ un factor subiectiv (psihologic), care nu este de neglijat în aprecierile noastre. Astfel, fragmentarea exercițiilor pe reprize aparent mici antrenează sportivii care le execută conștiincios. Variația ritmului de execuție elimină din capul locului monotonia și deci contribuie suplimentar la o participare efectivă. Ultima repriză din cadrul fiecărui exercițiu inclus în circuit și în deplasările specifice suscită voința și tenacitatea sportivilor prin mesajul : doar 15 secunde, viteza maximă de lucru ! Atmosfera de lucru aproximativ contaminează întregul grup de sportivi, ceea ce asigură, după observațiile noastre (obiectivitate și prin înregistrarea unor indicatori fiziologici), o densitate eficientă, comparativ cu seriile lungi și monotone ca ritm de execuție.

CONCLUZII

1. Dezvoltarea calităților de viteză-forță constituie un obiectiv principal de pregătire fizică generală și specifică, în pregătirea sabrerilor de performanță.

2. Concepția de lucru a tehnicienilor lotului olimpic este în conformitate cu cele mai moderne date despre problemă.

3. Sînt cunoscute în detaliu componentele analitice ale calităților viteză-forță specifice sabrerilor, ceea ce permite abordarea unei metodici eficiente de lucru.

4. În acest sens se remarcă folosirea metodei acționării analitice, prin circuite cu îngreuieri mici și a metodei variației intensității de execuție în condiții de îngreuiere standard.

5. În antrenamentele sabrerilor sînt folosite distinct metode de dezvoltare a vitezei-forță generale și specifice. Unii parametri metodici, ca : valoarea optimă a îngreuierii care trebuie învinsă, intensitatea necesară pentru efectuarea sarcinii motrice, numărul maxim de repetări, timpul de execuție, numărul pauzelor dintre exerciții și durata integrală a acestora etc., constituie subtilități care operează în mod concret la dirijarea intrării, menținerii și obținerii vîrfului de formă sportivă în etapa planificată.

6. Se remarcă faptul că între viteza de execuție a mișcării și corectitudinea tehnică apare o corelație negativă, fapt care impune o alternare judicioasă a ponderii exercițiilor de viteză și de forță pentru atenuarea acestui efect.

7. Metodele de dezvoltare a calităților de viteză-forță se dovedesc eficiente și în concordanță cu cerințele moderne de pregătire ; pot fi sugerate extrapolări în ramuri sportive care includ sarcini motrice specifice asemănătoare (box, lupte, judo, sporturi explozive etc.).

BIBLIOGRAFIE

1. KAZATSKAIA L. V. : Indicii pregătirii de viteză-forță a scrimerilor de înaltă clasă și modificările lor în cadrul ciclului anual, S.D.P. București, C.C.E.F.S., 1976, 143.
2. KRÜGER A. : Periodizarea sau realizarea „vîrfurilor de formă" la momentul potrivit, A.T.L. Buc., C.C.E.F.S., 1975, 9, P 3.
3. JELEAZKOV T. : Dirijarea formei sportive, S.D.P. Buc., C.C.E.F.S., 1974, 118, p. 42
4. SMIRNOV N. : Pregătirea de forță-viteză S.D.P., Buc. C.C.E.F.S. 1976, 137 p. 45.
5. TĂRCHILĂ N., ȘERBAN M. : Volei pentru juniori, Ed. Stadion, 1973 cap. metodica dezv. vitezei-forță, p. p.

MARIA ȘERBAN : Considérations méthodologiques sur le développement des qualités de vitesse-force chez les sabreurs de performance

Les spécialistes estiment que le développement des qualités de vitesse-force chez les sarbreurs de performance, joue un rôle important dans les branches sportives de combat. En même temps, la base des mécanismes physiologiques de développement de ces qualités consiste dans le perfectionnement des rapports nerveux et de coordination nécessaires, à savoir la coordination intramusculaire et la coordination intermusculaire.

L'expérience a été effectuée sur un lot de 15 sabreurs, tous étant sportifs de performance, aux indices suivants : la vitesse de réaction, la vitesse d'exécution, l'initiation en vitesse du mouvement, la capacité d'explosion spécifique, la capacité d'accelération spécifique, la vitesse de déplacement du corps, la vitese réalisee sur la base d'une exécution technique parfaite et d'une coordination parfaite du mouvement, la vitesse simple et répétée.

L'auteur présente un modèle méthodologique du circuit de vitesse-force utilisé sur toute la durée de la période préparatoire.

Les conclusions de l'expérience sont édificatrices.

Le développement des qualités de vitesse-force constitue un objectif principal de préparation physique générale et spécifique dans la préparation des sabreurs de performance. On remarque le fait que, entre la vitesse d'exécution du mouvement et la correctitude technique, il apparait une corrélation négative, ce qui impose une

alternance judicieuse du poids des exercices de vitesse et de force pour l'atténuation de cet effet.

Les méthodes de développement des qualités de vitesse-force s'avérent à être efficaces et en concordance avec les exigences modernes de préparation. Elles peuvent être inclues dans les programmes de préparation dans d'autres branches sportives, comme la boxe, les luttes, le judo etc.

MARIA ȘERBAN : Methodical Considerations Regarding the Development of Speed-Force with Performance Fencers

The specialists consider it vital importance to develop speed and force qualities in sports branches which require fighting. The physiological mechanisms necessary for the development of these qualities consist in improving the requisite nervous and coordinating relationships, respectively the inter and intra-muscular coordination.

The author performed an experiment with a team of 15 performance fencers. The following pointers were subject to investigation : the reaction speed, the execution speed, the speed initiation of the movement, the specific acceleration capacity, the specific explosion capacity, the speed of displacement of the body, the speed based on perfect technical execution and perfect movement coordination, simple and repeated speed.

The author presents a methodical model of the speed-force circuit used throught the preparadness period.

The conclusions reached by the author are edifying.

The general and specific physical training of performance fancers should aim at developing speed and force qualities. The author emphasizes the negative correlation occuring between the speed of the execution of movements and the technical correctness, whence it is necessary to judiciously alternate speed and force exercises to diminish this effect.

Modern training requirement evidence the relevance of the methods that develop speed and force properties, which must be included in the training programmes of other sports branches, too (for instance boxing, wrestling, judo).

DEZVOLTAREA VITEZEI LA ÎNCEPĂTOARE (II)

Conf. univ. PAUL CERCEL
Universitatea Iaşi

În prima parte a lucrării (A), publicată în numărul trecut al revistei, au fost prezentate cîteva dintre mijloacele folosite curent pentru dezvoltarea vitezei la începătoare în handbal. Continuăm dezvoltarea ideii în articolul de faţă.

* * *

B. METODICA DEZVOLTĂRII VITEZEI

Exerciţiile fizice, în conformitate cu natura şi caracterul lor, determină adaptări corespunzătoare şi specifice în organism. Pentru îmbunătăţirea vitezei de reacţie se apelează la solicitări care pretind reacţii la diferite semnale vizuale sau auditive, dinainte stabilite, sau date prin surprindere. În acest sens, în precedentul subcapitol au fost prezentate exerciţii pentru schimbarea direcţiei de deplasare, de atenţie, starturi şi alergări în direcţii diferite, reacţii legate de venirea şi prinderea mingii.

O contribuţie substanţială în dezvoltarea vitezei de reacţie o au jocurile de mişcare, cînd respectă particularităţile de vîrstă şi nivelul motricităţii elevilor, cînd — pentru a stimula interesul, spiritul de luptă şi întrecere — există echilibru între echipele angajate în joc. Organizarea jocurilor între echipe în care fiecare participantă luptă pentru victorie, îndeplinindu-şi corect şi conştiincios sarcinile, respectînd întocmai regulile jocului şi normele de conduită faţă de adversare sau coechipiere, contribuie la educarea spiritului de echipă, a răspunderii personale, a iniţiativei.

Alături de jocurile de mişcare, ştafetele sub formă de întrecere reprezintă, de asemenea, o metodă eficace de educare a vitezei la începătoare, pentru că şi acestea au caracter mobilizator şi se desfăşoară pe un fond emoţional deosebit.

Pentru dezvoltarea vitezei începătoarelor, de mare utilitate sînt alergările cu schimbarea consecutivă a ritmului de deplasare, de exemplu : 20 m alergare 1/4 + 15 m alergare 3/4 + 20 m alergare 2/4 + 15 m alergare 4/4 + 20 m alergare 1/4. Această metodă permite crearea capacităţii de a dezvolta viteza maximă într-un mod degajat, relaxat.

Educaţie fizică şi sport, nr. 2, 1978, pag. 18

O altă metodă este cea a alergărilor cu handicap sau a celor în care se urmăreşte un partener ; sportivele se dispun astfel încît cele mai bune să se afle în urmă — şi astfel ambele categorii depun eforturi maxime de voinţă.

Mărirea vitezei mişcărilor se obţine pe două căi. Prima cale, care este de bază şi are aplicativitate la începătoare, indică lucrul permanent pentru atingerea vitezei maxime, elementul de progresie fiind dat de creşterea intensităţii efortului prin mărirea frecvenţei mişcărilor. În a doua alternativă, folosită pentru pregătirea handbaliştelor avansate, se lucrează pentru creşterea vitezei mărind forţa care influenţează viteza numai cînd ea se măreşte în aceeaşi mişcare, urmărindu-se obţinerea celei mai mari viteze.

Pentru îmbunătăţirea vitezei de alergare, cele mai bune exerciţii sînt sprinturile şi accelerările pe diferite porţiuni. După obţinerea unei frecvenţe ridicate se insistă asupra menţinerii ei, apoi se trece la reducerea ei pînă la valoarea normală. Se ştie că după o anumită distanţă (aproximativ 30 m) alergarea nu mai este susţinută doar de viteză, ci şi de rezistenţă. Rezultă, deci, că cele mai indicate distanţe pentru accelerări şi sprinturi sînt cele de 15—20—30 m.

REPETAREA unor eforturi scurte în viteză maximă sau apropiată de cea maximă rămîne metoda de bază în educarea vitezei la handbal. Am lucrat în două direcţii : prima se referă la parcurgerea repetată a unor distanţe de 5—25 m, asemănătoare cu procedeele mişcării în teren, cu acţiunile de repliere, de contraatac susţinut, de contraatac, aruncări la poartă din alergare ; a doua direcţie este legată de efectuarea corectă şi în viteză maximă a unor procedee şi acţiuni : pase în sistemul de atac cu un pivot, aruncările la poartă, structuri de acţiuni specifice posturilor, pătrunderile.

Trebuie urmărite continuu creşterea numărului de repetări în aceeaşi perioadă de timp sau efectuarea aceluiaşi număr de repetări în perioade de timp din ce în ce mai scurte. De exemplu, s-a înregistrat la început numărul de pase date într-un minut de o sportivă şi apoi s-a cerut să se mărească numărul lor, în acelaşi interval de timp. Procedeele mişcării în teren şi cele efectuate cu mingea, executate în ritm accelerat sau rapid, pentru îmbunătăţirea vitezei de deplasare sau execuţie, se vor folosi numai în condiţiile în care sportivele posedă mecanismele de bază ale tehnicii corecte. Mărirea vitezei de execuţie se realizează şi prin folosirea unor mingi mai mici sau mai uşoare. Reuşita repetării depinde de cîteva cerinţe fundamentale, printre care :

— asigurarea continuităţii în preocupările pentru dezvoltarea vitezei ;

— repetarea cu prezenţa activă şi conştientă a sportivelor, ceea ce implică eforturi speciale de concentrare a atenţiei asupra execuţiei ;

— repetarea oricărei mişcări şi acţiuni se va face corect ;

— gradarea progresivă a eforturilor constituie condiţia obligatorie pentru consolidarea şi perfecţionarea stereotipului dinamic al vitezei ;

— este necesar să se asigure numărul optim de repetări, evitîndu-se „sub“ sau „suprasolicitarea“ ;

— folosirea frecventă a întrecerii în scopul creării unui cadru mai dinamic, favorabil stimulării elevelor pentru a se autodepăşi ;

— practicarea jocului de handbal este o metodă principală de dezvoltarea vitezei ; el permite sportivelor manifestarea rapidității în execuția mișcărilor specifice și contribuie în mod deosebit la îmbunătățirea vitezei de decizie. În rezolvarea unor situații de joc, de conlucrare, de întrecere, se întîlnesc mai multe soluții posibile, sportiva fiind pusă în postura de a alege una. Experiența și capacitatea de anticipare au influență mare în luarea deciziei corespunzătoare de acțiune.

Însumarea efectelor eforturilor scurte, de mare intensitate și des repetate, determină apariția oboselii. Exercițiile pentru viteză impun intervale de odihnă a căror durată este în strînsă legătură cu modificarea excitabilității sistemului nervos, precum și cu datoria de oxigen. Cînd în lucrul pentru viteză intervalele de odihnă sînt insuficiente apare oboseala. Pînă în acest moment se va influența viteza ; în caz că exercițiul va continua, efectele lui vor fi legate de rezistență. Iată de ce pentru educarea vitezei sînt necesare pauze riguroase. În lucrul pentru viteza de reacție exercițiile se vor repeta de 4—6 ori, pauzele dintre repetări fiind reprezentate de mers și exerciții pentru respirație sau de rotarea brațelor și vor dura pînă cînd sportivele revin în locul de unde se începea exercițiul. Cînd distanțele de alergare sînt scurte, exercițiul se va repeta de 3—4 ori într-o serie, între repetări fiind un interval pentru revenire de un minut, seriile la rîndul lor efectuîndu-se de 2—3 ori, între ele fiind o pauză de 3—5 minute. Între distanțele mai mari — peste 20 m — se vor folosi pauze de 2—3 minute între exerciții și de 4—6 minute între serii. Repetarea paselor, aruncărilor la poartă și a structurilor de acțiuni pe un post se va face, de regulă, în 2—4 serii, intercalate în lecția de antrenament. În cadrul fiecărei serii, procedeul se va repeta de 20 de ori și, respectiv, de 10 ori.

În pauzele dintre exercițiile pentru viteză sau dintre serii se vor folosi mijloace care solicită mai puțin organismul (mersul, jocul de glezne, exerciții de relaxare și respirație, exerciții de îndemînare, exerciții atractive cu mingea).

PROGRAMAREA EXERCIȚIILOR ȘI MIJLOACELOR PENTRU DEZVOLTAREA VITEZEI

Concepția care stă la baza programării exercițiilor și mijloacelor se sprijină pe obiectivele urmărite și pe indicațiile metodice privitoare la dezvoltarea vitezei. În vederea cunoașterii solicitărilor de viteză la 12—13 ani am făcut observații și însemnări la jocurile din campionatul național pentru junioare III (decembrie 1975).

Pentru a putea opera cu ele, exercițiile și mijloacele au fost împărțite în 6 grupe și apoi au fost repartizate pe parcursul celor doi ani de instruire (tabelul 1). Activitatea de programare s-a ușurat folosind o codificare simplă în care grupa de exerciții poartă o literă și fiecare exercițiu un număr.

La prima vedere, inventarul mijloacelor (tabelul 2) pare a cuprinde o arie numerică prea mare, însă dacă îl analizăm atent vom constata că la rezolvarea fiecărui obiectiv al dezvoltării vitezei concură mai multe mijloace, fiecare aducîndu-și contribuția lui. În același timp, solicitările

Tabelul 1

Programarea exercițiilor și mijloacelor pentru dezvoltarea vitezei. Grupele de exerciții și de mijloace

Anul școlar	Grupele de exerciții	Trimestrele școlare		
		I	II	III
1975—1976	a	1, 4, 8, 12, 15, 22	2, 3, 7, 13, 20, 26, 28, 30	5, 14, 16, 18, 23
	b	1, 7, 10, 12	1, 6, 8, 12, 14	4, 5, 11, 12, 16
	c	11, 12, 15, 22	1, 7, 12, 14, 23, 27	2, 8,12, 15, 16, 21, 25
	d	1, 8, 15, 19, 24	1, 7, 10, 17, 21, 25	2, 9, 16
	e		1	1, 2
	f		1, 3, 4, 5	2, 7, 9, 11
1976—1977	a	4, 5, 10, 12, 17, 21, 25	6, 9, 11, 13, 29	15, 19, 27
	b	2, 3, 8—9, 12, 13, 20	15, 17, 18, 19	6, 13, 18
	c	3, 10, 12, 14, 19, 26, 27	4, 6, 11, 12, 24, 27, 29	5, 6, 9, 12, 13, 19, 28
	d	4, 11, 18, 23, 27	5, 13, 14, 20, 22, 26	3, 6, 12, 22, 28
	e	1, 2	1, 3, 4	4,
	f	6, 11	3, 8, 12	10

a. Exerciții și jocuri pentru motricitate și coordonare cu accent pe viteză.
b. Exerciții pentru îmbunătățirea tehnicii alergării de viteză.
c. Mijloace directe pentru dezvoltarea vitezei la handbal.
d. Mijloace pentru influențarea formelor de manifestare ale vitezei.
e. Mijloace pentru îmbunătățirea vitezei portarului.
f. Mijloace indirecte pentru influențarea vitezei.

pentru viteză sînt îmbinate cu tehnica și tactica jocului, cu îndemînarea generală și cea legată de minge. Tot din punct de vedere numeric se poate constata că mijloace din toate grupele de exerciții au fost programate atunci cînd grupa de începătoare s-a constituit și apoi s-a definitivat. Cum este și firesc, exercițiile și jocurile pentru motricitate și coordonare, cu accent pe viteză, sînt mai numeroase în primul an de instruire și în special în perioada lucrului în sală. În al doilea an, ele se restrîng numeric — în mod progresiv — cedînd întîietatea mijloacelor directe pentru influențarea vitezei.

După constituirea nucleului grupei de sportive, exercițiile pentru îmbunătățirea tehnicii alergării au o răspîndire echilibrată pe parcursul antrenamentelor urmărind formarea stereotipului dinamic de viteză.

În tot timpul anului, cea mai mare pondere o au exercițiile pentru dezvoltarea vitezei la handbal. Se îndeplinesc astfel atît cerința metodică de a se lucra mult pentru viteză cu începătoarele, cît și satisfacerea plăcerii de a face handbal. De exemplu, aruncările la poartă (C 12) sînt prezente în toate cele 3 trimestre. În lucrul pentru aruncările la poartă am avut trei preocupări de bază : întinderea brațelor după mingea pasată, pregătirea amplă a brațului pentru aruncare și aruncarea mingii cu cea mai mare viteză.

Exercițiile pentru influențarea formelor de manifestare a vitezei sînt strîns legate de cele din grupa precedentă, ele îmbrăcînd tente calitative ale mișcărilor întîlnite în joc.

Avînd în vedere rolul pe care îl are portarul la echipele de handbal, odată cu începerea trimestrului II școlar se trece la învățarea tehnicii specifice și, concomitent, la dezvoltarea vitezei cerute de acest post. În

Tabelul 2

Probe de control pentru viteză

	Probe de control	Modul de execuție	Ce testează
De bază	— 30 m plat, start înalt.	— Se pleacă la atingerea pe spate ; cronometrul pornește la prima mișcare.	— Viteza, capacitatea de accelerare.
	— 50 m plat, start înalt.	— Se pleacă la atingerea pe spate ; cronometrul pornește la prima mișcare.	— Viteza, capacitatea de accelerare și de lansare.
	— Aruncarea mingii de oină la distanță	— Se aruncă de pe loc.	— Viteza — forța brațului.
Specifice	— Deplasarea în triunghi	— Se parcurg de două ori laturile unui triunghi isoscel cu baza și înălțimea de 3 m.	— Viteza trenului inferior
	— Pase (10) la zid.	— De la distanță de 3 m, pasă zvîrlită ; se înregistrează timpul.	— Viteza de repetiție și reacție.
	— Pase (cîte 10) între două eleve.	— De la distanță de 3 m, pasă zvîrlită ; se înregistrează timpul.	— Viteza de repetiție și reacție.
	— 30 m dribling în linie dreaptă.	— Se pleacă la atingerea pe spate ; se înregistrează timpul.	— Viteza, capacitatea de de accelerare, controlul mingii.
	— 30 m dribling printre jaloane.	— Se trece printre 6 jaloane (primul și ultimul la 6 m de limite, celelalte la 3 m)	— Viteza, capacitatea de accelerare, stăpînirea mingii.
	— Culegerea și aruncarea la poartă a 5 mingi de handbal	— Mingile sînt așezate la intervale egale pe linia punctată la 9 m ; se pleacă de la intersecția semicercului de la 6 m ; cronometrul se oprește după ce ultima minge a fost aruncată.	— Viteza, îndemînarea, forța specifică.
	— Media 5 × 30 m, start înalt.	— Se pleacă în perechi, după efectuarea unei alergări urmează o pauză care durează 30 sec. (mers la pas)	— Rezistența de viteză.
Ajutătoare	— „Naveta"	— Parcurgerea de 4 × 10 m, sub forma unei „navete" aducînd două cuburi de lemn.	— Motricitatea în acte motrice simple.
	— Diferența între 50 m și 30 m.	— Comparînd rezultatele celor două probe de bază.	— Capacitatea de lansare

grupă am fixat puține exerciții însă ele trebuie repetate sistematic și cît mai repede posibil.

În funcție de anotimp, de terenul pe care se lucrează, de condițiile atmosferice, s-a căutat să se folosească și unele mijloace indirecte prin care să se depășească „normalul" în ceea ce privește viteza. La începătoare, numărul exercițiilor din această grupă este mic. Cum la începătoare problema esențială este îmbunătățirea tuturor formelor de manifestare a vitezei, aceasta a determinat ca în programare să se combine diferite tipuri de mijloace ; pentru calitățile motrice se va lucra în toate lecțiile, iar pentru dezvoltarea vitezei în două din cele trei lecții săptămînale.

Planul de lecții prezentat are rolul de a exemplifica preocupările sistematice pentru influențarea vitezei. Se poate vedea că linia metodică se concretizează începînd prin comenzile de captare a atenției, continuînd cu jocurile simple, starturile înalte, accelerările și alergările de viteză. Trebuie subliniat că preocupările pentru dezvoltarea vitezei s-au materializat în lecție în mod deosebit prin învățarea succesiunii de procedee ale mișcării în teren, precum și prin exerciții pentru perfecționarea driblingului multiplu în condițiile intervențiilor dirijate ale adversarelor. Solicitările de viteză sînt legate și de aruncările la poartă sau de fazele de joc. Ele sînt completate cu preocupări de a efectua acțiuni la momentul oportun (pase cu adversare) și de a îmbunătăți îndemînarea cu mingea („simțul mingii").

CRITERII DE APRECIERE ȘI CONTROL ALE VITEZEI

Pentru a putea face aprecieri mai precise și complexe asupra sportivelor, în timpul preselecției, selecției și pregătirii pentru handbal, s-au efectuat controlul medical, măsurători antropometrice și s-au trecut probe de control. La început, rezultatele acestor investigații au fost corelate cu observațiile din timpul jocurilor și raportate la cerințele jucătoarelor de performanță. Acestea au permis alegerea celor mai bine dotate fizic, cu calități psihice și intelectuale mai conturate, posesoare ale unei stări de sănătate corespunzătoare. În continuare, verificarea s-a făcut trimestrial cu scopul de a se constata stadiul atins și în parte pentru a corecta și spori eficiența procesului instructiv-educativ.

Pentru testarea posibilităților de viteză s-a folosit sistemul probelor de control (prezentat în tabelul 2), care cuprinde trei categorii de probe : **probe de bază** (3), **probe specifice handbalului** (7) și **probe ajutătoare** (2). În cadrul probelor de bază intră două pentru testarea vitezei integrale, la care se adaugă aruncarea mingii de oină la distanță pentru testarea vitezei-forței brațului. În ceea ce privește probele din a doua categorie, trebuie menționat că ele sînt strîns legate de tehnica cu și fără minge a jucătoarei de handbal ; deci cînd se apreciază rezultatele înregistrate, trebuie avut în vedere și nivelul atins în tehnica procedeelor respective. S-a trecut ca probă ajutătoare „naveta" pentru a putea aprecia iuțeala și motricitatea simplă, probă cu semnificație la începătoare. Diferența între timpii realizați la 50 m și 30 m cu start înalt arată viteza de lansare, calitate indispensabilă vîrfurilor de atac.

Tabelul 3

REZULTATELE ÎNREGISTRATE LA PROBELE DE CONTROL (FEBRUARIE-MARTIE) 1977

Nr. crt.	Numele si prenumele	Anul nașterii	30 m (sec.)	50 m (sec.)	Aruncarea mingii de oină	Deplasarea în triunghi (sec.)	Pase la zid (sec.)	Pase între două eleve (sec.)	30 m dribling (sec.)	30 m dribling printre jaloane (sec.)	Culegerea mingilor aruncate la poartă (sec.)	Media 5x30m (sec.)	Naveta (sec.)	Diferența 50m-30m (sec.)	Obs.
1	A.L.	1963	5,5	8,9	27	29,2	12,4	21,2	5,8	9,4	20,1	5,64	12,4	3,4	portar
2	A.D.	"	5,3	9,0	31	23,7	13,1	22,7	7,2	13,7	23,7	5,81	12,4	3,7	
3	A.V.	"	5,3	8,8	41	18,6	11,0	19,2	5,6	9,1	19,2	5,30	10,7	3,5	x
4	B.B.	"	5,4	8,3	37	21,4	12,6	21,2	5,3	10,2	17,9	5,28	14,2	2,9	x
5	C.M.	"	5,3	9,1	34	22,3	12,4	21,5	5,7	12,8	19,1	5,74	13,0	3,8	x portar
6	C.T.	"	5,1	8,3	43	20,8	12,3	21,5	5,3	10,8	21,3	5,40	11,1	3,2	x portar
7	C.R.	"	5,4	8,8	23	21,8	11,3	21,0	5,7	9,4	17,6	5,31	12,3	3,4	
8	E.D.	"	5,6	8,9	27	25,4	11,0	22,0	5,6	12,2	19,6	5,68	13,7	3,3	
9	G.D.	"	5,6	9,7	21	22,2	4,5	21,0	5,9	13,1	15,9	5,82	12,8	4,1	x
10	M.V.	"	5,3	8,3	26	21,4	12,6	23,2	5,2	10,1	17,8	5,26	11,3	3,0	x stîngace
11	M.E.	"	5,3	8,4	37	22,2	10,0	21,6	5,3	8,9	19,8	5,21	12,4	3,1	x
12	O.C.	"	5,2	8,7	37	19,2	10,7	20,2	5,4	8,5	18,2	5,28	11,5	2,5	x
13	P.C.	"	5,9	10,3	32	23,2	11,1	21,6	7,8	11,3	13,2	5,9	13,1	4,4	x portar
14	S.M.	"	5,3	8,3	31	23,4	9,6	17,4	6,4	9,4	13,4	5,29	11,9	3,0	x
15	T.V.	"	5,3	8,4	40	21,2	9,7	17,4	5,4	8,3	18,2	5,34	11,4	3,1	x
16	V.C.	"	5,2	7,9	32	19,7	9,8	20,1	5,3	8,7	19,4	5,23	11,3	2,7	x
17	V.L.	"	5,4	8,7	31	19,5	9,9	20,1	6,8	10,2	15,1	5,39	12,2	3,3	portar
18	M.V.	1964	5,5	9,7	26	23,2	12,8	23,2	5,7	10,1	23,9	5,70	16,1	3,2	
19	M.C.	"	5,1	9,0	23	22,2	11,2	22,0	3,4	9,5	16,9	5,28	13,8	3,9	
20	O.N.	"	5,4	10,8	34	24,6	14,9	24,8	5,6	11,3	23,0	5,98	12,8	5,4	x
21	S.G.	"	5,4	8,8	33	20,1	14,0	23,1	7,8	11,5	13,4	5,52	12,8	3,4	
22	V.C.	"	5,5	8,6	34	21,6	14,0	19,4	7,0	10,0	13,3	5,60	11,4	3,1	x
23	D.V.	1965	5,9	9,6	24	21,0	11,3	17,0	6,3	11,1	14,6	6,15	13,3	3,7	

Rezultatele acestui set de teste sînt arătate în tabelul 3. Asteriscul de la rubrica observații este trecut în dreptul elevelor care participă la pregătire de doi ani.

De la începutul activității de instruire cu grupa, în timpul jocului bilateral și mai ales în timpul aruncărilor la poartă, sportivele care dovedeau mai mult curaj erau solicitate ca portărițe. Ulterior ele au fost inițiate în tehnica specifică și apoi li s-au verificat calitățile cerute de acest post. Pentru testarea vitezei specifice, portărițele au trecut următoarele cinci probe :

— din poziția fundamentală, brațele pe coapse, ducerea lor prin lateral în sus și lovirea palmelor deasupra capului, în continuare lovirea coapselor ș.a.m.d ;

— din poziția fundamentală, lovirea palmelor înainte (se pornește cronometrul) și înapoi ;

— pe zid sînt marcate patru puncte : două la nivelul coapselor și lateral ; două la nivelul capului și lateral. Brațele acționează simultan jos (se pornește cronometrul) — sus ;

— deplasarea din poziția fundamentală de la o bară (se pornește cronometrul) la cealaltă bară ;

— din poziție fundamentală, mîna și piciorul de pe aceeași parte acționează spre colțul porții — în dreapta — jos (se pornește cronometrul) și apoi în stînga-jos.

Tabelul 4

Rezultatele probelor specifice de control la portărițe

Nr. crt.	Numele și prenumele	Anul nașterii	Probele de control (secunde)				
			a	b	c	d	e
1	A.L.	1963	6,7	6,6	5,8	10,8	10,5
2	C.M.	1963	6,6	6,4	5,7	10,6	8,7
3	C.T.	1963	6,5	5,8	5,8	8,9	8,9
4	M.V.	1963	6,7	6,1	5,9	11,6	11,6
5	P.C.	1964	6,7	6,3	5,7	10,1	10,9
6	P.C.	1963	6,6	6,7	5,8	10,7	11,2
7	V.L.	1963	6,7	6,2	5,8	11,5	11,0

La fiecare exercițiu s-a cronometrat timpul consumat pentru efectuarea a 10 mișcări în total. Rezultate înregistrate de portari la aceste probe se prezintă în tabelul 4, testele fiind numerotate prin litere.

PLAN DE LECȚIE

Handbal începătoare **Data :** *13.12.76*
Efectivul de *24* **eleve** **Locul : Sala Sporturilor**

Temele lecției :

— **Invățarea unei succesiuni de procedee ale mișcării în teren pentru atac.**
— **Repetarea aruncării la poartă precedată de dribling.**
— **Joc de handbal la două porți (cu teme).**

Verigile lecției	Conținutul lecției. Mijloace folosite	Dozarea efortului	Indicații organizatorice și metodice.	Observații
1.	— Adunarea, verificarea ținutei, alinierea, raportul, pe loc — întoarceri la comandă „inversă".	2 minute	— Linie.	
2.	— Mers, mers și arcuirea brațelor, alergare cu schimbarea ritmului deplasării.	2 tururi de sală	— Succesiunea pe perechi ; autoconducerea.	
	— Exerciții analitice : rotarea brațelor ; extensia, flexia și arcuirea trunchiului ; flotări, sărituri ca mingea cu exerciții de brațe.	de 2 ori împrejurul sălii	— Perechi	
	— „Fripta" — joc de reacție și atenție.	2 minute		
	— Alergare, accelerare, pas lansat — pe diagonala sălii ; mers pe lățimea sălii.	de 3 ori	— Amplitudinea pasului lansat.	
3.	— Start din poziție fundamentală și alergare în viteză 15 m ; pornire și deplasare înapoi cu spatele ; plecare în alergare cu schimbări de direcție ; de la centrul terenului accelerare și alergare lansată de viteză. Înapoiere — mers cu rotarea brațelor.	de 6 ori	— Efectiv împărțit în 4 grupe ; plecare de la un semicerc în serii succesive ; schimbarea procedeelor la semnale auditive.	
4.	— Pase între două eleve, intervenind o apărătoare.	3 × 2 minute	— Cea cu mingea poate efectua și un dribling	
	— Dribling multiplu printre partenere așezate pe podeaua sălii, dar care caută să obțină mingea.	de 3 ori	— Două grupe, pe lungimea sălii ; se alternează mîna care împinge mingea în podea.	
5.	— Start înalt, alergare în viteză 10 m, culegerea unei mingi de la centrul terenului, dribling multiplu și aruncare la poartă din alergare.	20 m	— Atenție la pregătirea brațului pentru aruncare.	
	— Pase între două eleve, din șezînd	3 minute	— Cotul se duce sus.	
6.	— Joc la două porți cu teme : pase din mișcare pe un post al atacului, repliere colectivă în apărare.	35 de minute	— Reprize de 7 minute ; cele ce nu joacă efectuează exerciții pentru dezvoltarea „simțului mingii".	
7.	— Aruncări la poartă din posturile atacului.	5 minute	— Deplasare la pas după minge.	
	— Joc : „călcarea" picioarelor partenerei.	2 × 30 de minute	— Perechi.	
8.	— Apreciere asupra activității grupei, evidențierea celor care au lucrat mai mult și mai bine, recomandări.	3 minute	— Linie.	

P. CERCEL : Le développement de la vitesse chez les débutantes en handball (II)

Dans la première partie de l'ouvrage, publiée dans le numéro antérieur, sont présentés quelques uns des moyens utilisés couramment pour le développement de la vitesse chez les débutantes en handball. Dans cet article on soumet à la discussion l'opinion de l'auteur au sujet de la méthodologie du développement de la vitesse chez cette catégorie de sportives, la programmation des exercices et des moyens pour le développement de la vitesse, ainsi que des critères d'appréciation et de contrôle de la vitesse, avec des exemples concrets pour chaque question. On présente, de même, un plan de leçon d'entraînement effectué avec des groupes expérimentaux. Les conclusions qui se détachent, et surtout la richesse des moyens présentés, offrent un valeureux matériel documentaire, notamment pour les plus jeunes entraîneurs de handball, qui se trouvent au début de leur carrière.

CERCEL P. : Developing Speed with Female Beginners in Handball (II)

In the first part of the study, alrealy published, the author presented a few of the means currently used for developing speed with beginners in handball. This article shows the author's opinion on the methods to be resorted to in order to develop speed with female beginners, and deals with the programmes of exercises and drills for the purpose and a number of crititeria for the control and assessment of speed. Concrete examples are provided by the author, as well as a plan for training classes. It is an outstanding documentary material rich in examples, of great help for coaches.

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" — REVISTA TUTUROR CADRELOR SPORTIVE ! „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" — ÎN TOATE BIBLIOTECILE DE SPECIALITATE. NU UITAȚI, UN CONSULTANT TOTDEAUNA LA DISPOZIȚIA DV. ÎN ORICE PARTE A ȚĂRII, REVISTA „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT".
„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" APARE LUNAR, ÎN 72 DE PAGINI BOGAT ILUSTRATE.
ABONAMENTELE LA REVISTA „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" SE FAC PRIN OFICIILE ȘI AGENȚIILE P.T.T.R., FACTORII ȘI DIFUZORII DE PRESĂ.

DESPRE PREGĂTIREA MOTRICĂ SPECIALĂ ÎN GIMNASTICA SPORTIVĂ

Prof. PETRE DUNGACIU
C. S. Şcolar nr. 2 – Bucureşti

Competiţiile internaţional de gimnastică sportivă de mare anvergură demonstrează că activitatea specialiştilor asupra elementelor de mare dificultate continuă cu asiduitate. Asistăm la o aprigă întrecere a antrenorilor şi executanţilor pentru crearea de elemente grele originale, spectaculoase, unele chiar riscante. La mai puţin de un an de la Jocurile Olimpice de la Montreal, în cadrul unei serii de concursuri ce au avut loc în anul 1977 — culminînd cu „Cupa Mondială" desfăşurată în octombrie în Spania —, s-au prezentat numeroase elemente şi combinaţii inedite de o dificultate superioară. De exemplu : saltul dublu întins la sol ; frecvente salturi cu întoarceri de 1080° ; gigantica la bara înaltă a paralelelor inegale terminată cu dublu salt înapoi grupat ; coborîri de pe bîrnă cu salturi duble grupate şi în echer ; salt întins înapoi cu întoarcere de 360° la bara înaltă a paralelelor inegale şi reapucare în atîrnat ; coborîre prin dublu salt înapoi întins la inele ; coborîre prin triplu salt înapoi grupat la bara fixă ; apel la bara joasă a paralelelor inegale şi balans înapoi în stînd pe mîini pe bara înaltă ; „vals" pe bara înaltă a paralelelor inegale ; coborîre prin „hecht" cu salt înapoi la paralele inegale etc. La acestea se adaugă multe legări şi combinaţii inedite, compuse cu ingeniozitate în variante adesea uimitoare. Amintesc că elementele multiplei noastre campioane olimpice şi europene, Nadia Comăneci, originale şi de mare dificultate pînă mai ieri, au devenit comune multor gimnaste din diferite ţări, unele elemente fiind preluate identic, altele prelucrate şi dezvoltate în combinaţii inspirate.

Elementele înşirate mai sus şi în general tendinţa de îngreuiere a exerciţiilor se înfăptuiesc, cu precădere, pe seama gimnasticii acrobatice. Solul, săriturile, bîrna, bara fixă, paralele inegale şi celelalte aparate şi-au îmbogăţit conţinutul şi şi-au mărit dificultatea în special prin continua lor „acrobatizare". Deşi în istoria educaţiei fizice şi a sportului acrobatica îşi face apariţia cu mult înaintea gimnasticii sportive (elemente de acest gen fiind descoperite pe gravuri, fresce, picturi antice), totuşi în gimnastică ea a pătruns relativ recent. Cu 20—30 de ani în urmă un salt grupat înapoi la sol efectuat de gimnaşti consacraţi sau un stînd pe mîini la bîrnă executat de maestre ale gimnasticii constituiau elemente de mare dificultate ce făceau deliciul publicului spectator. Am aminti în acest sens că primul flic-flac înapoi la sol a fost executat, în gimnastica noastră feminină, în anul 1952 de către studenta Hofman Agneta, originară din Arad, antrenată de Mihai Botez (campioană absolută de gimnastică sportivă a acelui an). Executarea acestui element de către o gimnastă a constituit pe atunci o adevărată senzaţie. Şi cine ar fi prevăzut (în acea vreme, cînd o serie de antrenori cu vederi înaintate se „luptau" să introducă specializarea timpurie în gimnastica sportivă la 12—14 ani) că, peste 20—25 de ani, fetiţe în vîrstă de 9—10 ani se vor „juca" pe bîrnă cu torente acrobatice de flic-flac-uri şi salturi, coborînd de pe acest aparat dificil şi de pe paralelele inegale cu salturi duble grupate şi în echer ! Iar, la 13 ani şi jumătate, Nadia Comăneci concura la titlul de campioană a Europei la gimnastică sportivă, avînd în exerciţiu 3 elemente grele, originale.

Toate aceste exerciţii de gimnastică, de o extremă dificultate, care acum un sfert de secol păreau de domeniul fantasticului, astăzi sînt realităţi evidente. Sînt apreciate de specialişti, înscrise în regulamentele competiţionale şi gustate de un imens public, îndrăgostit de artiştii acestui sport, pînă acolo încît s-a ajuns la adevărate idolatrizări, ca în cazul fenomenalei noastre campioane olimpice absolute. Nadia Comăneci.

Educaţie fizică şi sport, nr. 2, 1978, pag. 28

O asemenea evoluție a gimnasticii a fost și rămîne posibilă datorită conținutului ei care lasă cîmp deschis activității creatoare a antrenorilor și gimnaștilor. La aceasta se adaugă dorința firească de afirmare a unui mare număr de tineri sportivi care, prin talent și pregătire, vor să se impună prin realizări originale mai deosebite. Este firesc ca cei ce doresc cu adevărat să se afirme să caute și să compună fără încetare exerciții mai valoroase, să le stăpînească perfect și să le prezinte publicului cu o mare virtuozitate.

Evoluția aceasta a adus cu sine modificări esențiale în sistemul de antrenament al gimnasticii sportive și în concepția specialiștilor. În perioada actuală, se acordă o atenție tot mai mare selecției. Se urmărește depistarea talentelor, descoperirea sportivului dotat cu toate elementele necesare practicării acestui sport al marii îndemînări, al temerității și al voinței, la un nivel superior.

Dar problema ce ni se pare că a suferit cele mai mari schimbări în ultimul sfert de veac este pregătirea. Astfel, ca să dau un exemplu, de la etapa în care se desfășurau 2—3 antrenamente pe săptămînă a 2—3 ore, s-a ajuns în etapa actuală la 2 antrenamente pe zi, de 2—3 ore fiecare ; numărul orelor de pregătire într-un an a crescut de la circa 150—200, la aproximativ 1 200—1 500. Prin urmare, antrenamentul în „gimnastica la aparate" de acum două-trei decenii, cînd sportivii frecventau sala de gimnastică pentru a efectua cîteva exerciții îndrăgite la aparatele preferate, s-a modificat în mod esențial, în prezent planificîndu-se cu rigurozitate volumul, intensitatea, dozarea exercițiilor la fiecare probă, pe ani, luni, săptămîni, zile și chiar ore, individualizat și algoritmizat.

În decursul anilor, alături de pregătirea tehnică, au apărut pregătirea fizică generală, pregătirea fizică specială, pregătirea psihologică, pregătirea teoretică ; au fost definite noi principii de antrenament, s-au înmulțit considerabil mijloacele de pregătire, s-au perfecționat metodologia și tehnologia procesului instructiv-educativ.

În gimnastica sportivă s-a trecut treptat de la sistemul de pregătire cu un antrenor pentru o grupă numeroasă (care nu dă roade în acest sport individual) la pregătirea a cel mult două-trei persoane de către un antrenor și adesea a unei singure persoane (bineînțeles, de perspectivă). La nivelul cel mai înalt de măiestrie se adoptă sistemul de pregătire a unui sportiv de mare valoare de către colective de specialiști, alcătuite din antrenori, maestru de balet, metodist, pianist, medic, psiholog, inginer, cercetători etc.

În tot mai multe țări cu gimnastică dezvoltată s-a trecut, de la antramentul în sala unde se află doar aparatele competiționale, la antrenamentul în săli special amenajate pentru fiecare probă în parte, unde pe lîngă aparatul de concurs se găsește un set întreg de aparate ajutătoare și pregătitoare, unde predomină ambianța adecvată desfășurării antrenamentelor științifice.

Evident, creșterea neîncetată a elementelor grele și riscante a impus măsuri corespunzătoare pentru asigurarea sănătății executanților în concursuri și pentru ușurarea pregătirii în antrenamente. Astfel, pe de o parte, s-a îmbunătățit continuu calitatea aparaturii competiționale, creîndu-se podiumuri elastice speciale de concurs pentru exercițiile la sol, covoare cauciucate groase pentru alergările de la săriturile peste cal, saltele flexibile care amortizează șocurile adesea foarte dure la care trebuie să facă față organismul gimnaștilor în momentele aterizărilor, uneori din poziții foarte înalte, pe de altă parte, s-au înmulțit și diversificat aparatele ajutătoare și amenajările speciale pentru pregătire. Toate acestea au fost necesare deoarece elementele de o extrem de mare dificultate nu mai puteau fi însușite în condițiile tradiționale. Firește, salturile duble și triple, executate uneori cu întoarceri mari ce necesită o coordonare extrem de fină, o orientare spațio-temporală perfectă și o apreciere corespunzătoare a efortului, nu pot fi comparate, ca dificultate de execuție și de pregătire, cu un flic-flac înapoi sau cu un simplu salt grupat pe care, în trecutul apropiat, executanții le efectuau, cu ușurință și fără risc, uneori chiar pe o podea neacoperită cu covor.

Exercițiile și amenajările accesorii pregătirii moderne în gimnastica sportivă contemporană sînt semnalate tot mai mult în diferite publicații de specialitate, ceea ce înseamnă că sînt folosite pe scară largă în antrenamente. Aceste exerciții și aparate sînt incluse în PREGĂTIREA MOTRICĂ SPECIALĂ, care ocupă o poziție intermediară între pregătirea fizică generală și

cea tehnică. Mijloacele ei sînt destinate perfecționării posibilităților de orientare în timp și spațiu, aprecierii parametrilor mișcărilor proprii, păstrării echilibrului pe o suprafață redusă de spațiu, efectuării exercițiilor cu ușurință, siguranță, dezinvoltură, estetic.

Dezvoltarea capacității de orientare spațio-temporală, a capacității de apreciere a gradului de efort necesar efectuării corecte a unui element de mare dificultate a devenit o preocupare majoră pentru antrenori și gimnaști. Elementele dificile și riscante din actuala gimnastică sportivă au făcut ca pregătirea în această ramură să devină tot mai grea și să se apeleze din ce în ce mai mult la mecanică și matematică. E necesar ca antrenorii să cunoască cu precizie mărimea forțelor, vitezelor, unghiurilor, traiectoriilor elementului predat, raportate la particularitățile ponderale și dimensionale ale corpului și segmentelor corporale ale gimnaștilor. Într-un articol despre triplul salt grupat, apărut în ediția întîi a revistei „Ghimnastica" din anul 1975, maestrul sportului B. A. Burakov expune o serie de parametri ai saltului dublu înapoi grupat comparativ cu parametrii saltului triplu similar, executat pentru prima oară în anul 1974 de către elevul în vîrstă de 17 ani, V. Bindler, din Minsk. În dublu salt înapoi, centrul de greutate al corpului maestrului Bindler atinge o înălțime de 236 cm, lungimea distanței de la locul de desprindere a picioarelor de pe sol pînă la cel de aterizare fiind de 320 cm, iar timpul plutirii de 1,16 secunde. Aceiași parametri, la același gimnast, în executarea saltului triplu înapoi grupat sînt: 260 cm, 360 cm și 1,21 sec. Autorul dă în continuare date comparative asupra gradului de îndoire a brațelor în timpul corbetului, a duratei bătăii picioarelor, a unghiului dintre picioare și sol în momentul bătăii etc. Salturile de mai sus sînt asemănătoare ca structură de mișcare, dar, ca parametri de efort, spațiu, timp etc. sînt total diferite. Diferențele exprimate în centimetri, secunde, grade arată cît de exactă trebuie să fie capacitatea de apreciere a efortului de încordare musculară în momentul acțiunii motrice, cît de precisă orientarea în timp și în spațiu. Orice abatere de la valorile acestor parametri se traduce prin executarea greșită a elementelor, în cazul de față a celor două salturi.

Se știe că fiecare element tehnic de gimnastică are parametri precișI de spațiu, timp și efort. Însă mulți antrenori nu cunosc cu exactitate valorile acestor parametri și, de aici: pregătire imprecisă, formare de deprinderi greșite, plafonare, accidente etc. Pregătirea trebuie realizată în așa fel încît executanții să ajungă la diferențieri spațio-temporale și de efort de mare finețe. Numai capacitatea precisă de orientare în spațiu, în timp și corecta apreciere a gradului de efort muscular necesar efectuării unui element pot duce la stabilitate în deprinderile motrice, la constanță în execuție și, totodată, să deschidă posibilități noi pentru crearea altor elemente originale, interesante, dificile.

Antrenamentul acesta minuțios este ajutat astăzi de mijloacele pregătirii motrice speciale, constituite din aparate și amenajări la care se execută anumite exerciții introductive și de control, în condiții ușurate. Aparatele acestea, semnalate în literatura străină, unele inexistente în sălile noastre de pregătire la gimnastică, sînt: roata metalică de gimnastică, roata metalică pe suport fix, roata combinată, scaunul (fotoliul) lui Barani, leagănul cu patru cabluri de suspensie, lupingul, rotorul, plasa elastică (folosită sporadic și de noi în cîteva din sălile în care există). Ca mijloace eficiente în pregătirea motrică specială în gimnastica sportivă mai sînt utilizate: coregrafia, săriturile în apă, groapa umplută cu bucăți mari de burete moale, lonjele speciale suspendate în tavan pe scripeți (pentru unele din acestea din urmă existînd amenajări și în sălile noastre mai bune).

În continuare, vom efectua o succintă trecere în revistă a cîtorva din aparatele recomandate pentru pregătirea motrică specială în gimnastică și folosite cu succes de școlile fruntașe ale gimnasticii sportive.

Roata metalică (fig. 1).

Este un aparat mai vechi care, în ultima vreme, se bucură de o răspîndire tot mai mare pe plan mondial. În numeroase țări a devenit ramură de sine stătătoare la care se acordă clasificare sportivă. În U.R.S.S. se poate obține clasificarea de categoria a II-a și a III-a, la acest aparat, în R.D.G., titlul de maestru al sportului atît la masculin, cît și la feminin. Periodic, se desfășoară competiții cu caracter internațional.

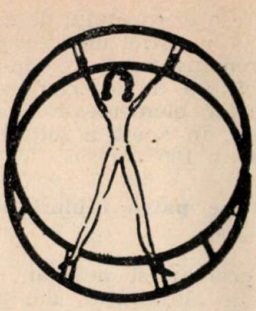


Fig. 1

Aparatul este alcătuit din două cercuri metalice paralele, confecționate din țeavă cu diametrul de 33—35 mm, unite între ele prin distanțieri sudați. Diametrul cercurilor este de 220 cm. Pe doi dintre distanțieri sînt montate mînere pentru priza cu mîinile, iar pe alți doi (aflați la polul opus al dispozitivelor pentru mîini) sînt atașate suporturi cu curele pentru fixarea picioarelor.

Datorită variatelor sale particularități de mișcare, roata metalică este apreciată ca un bun aparat pentru influențarea pozitivă a sistemelor de orientare spațială. Exercițiul denumit „spirală" este preconizat a fi unul dintre cele mai utile pentru ameliorarea funcției vestibulare a gimnaștilor.

Roata metalică pe suport fix (fig. 2).

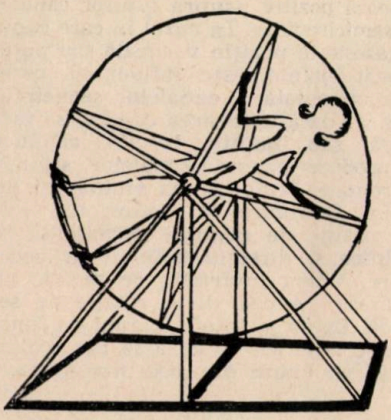


Fig. 2

Este o roată care posedă, în general, însușirile celei descrise anterior, însă fixată într-un stativ. Datorită construcției, folosirea ei este mai adecvată sălilor de gimnastică, deoarece plasarea ei poate fi făcută și într-un spațiu restrîns.

Aparatul poate fi pus în mișcare cu ușurință de către executant sau printr-un dispozitiv electric.

Exercițiile executate la această roată (cu viteze fixe sau variabile) s-au dovedit folositoare în primul rînd sistemelor canalelor semicirculare, în planurile frontal și sagital.

Lupingul (fig. 3).

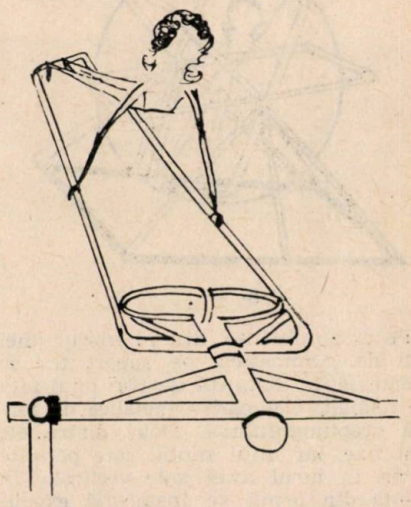


Fig. 3

Este un aparat alcătuit dintr-un cadru metalic montat într-un dispozitiv de susținere. Cadrul metalic (în care se instalează executantul) permite învîrtiri atît în jurul axului său vertical, cît și în plan frontal (în jurul barei orizontale de susținere).

În acest aparat, centrul de greutate al executantului se găsește la o depărtare mai mare de axa de rotație frontală, iar viteza unghiulară este relativ mică.

Lupingul permite efectuarea de exerciții cu caracter de rotare în jurul unui singur ax sau în jurul a două axe simultan (în funcție de sarcinile de antrenament). Exercițiile ce se execută la acest aparat au o influență combinată asupra sistemului vestibular, fiind foarte utile pentru perfecționarea capacității de coordonare și de orientare spațio-temporală.

Datorită posibilității de rotare simultană în două planuri diferite, la luping se pot modela numeroase elemente dificile din gimnastica sportivă,

mai cu seamă cele cu caracter acrobatic, de genul salturilor cu întoarceri de diferite grade.

Aparatul este pus în mișcare, de obicei, de executant, dar poate fi manevrat și electric, asigurîndu-i-se diferite viteze.

Roata combinată (fig. 4).

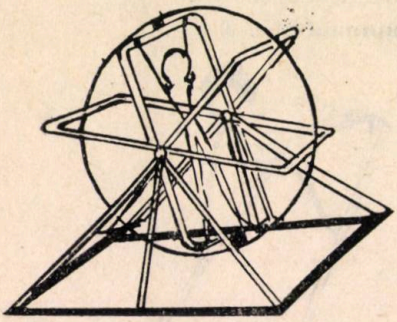


Fig. 4

Pe circumferința din interiorul unei roți de gimnastică pe suport fix se montează, la distanță de 120° unul față de celălalt, trei cadre metalice de formă dreptunghiulară. Două dintre ele sînt fixe, iar unul mobil care permite rotări în jurul axei sale verticale. În acesta din urmă se instalează executantul.

Prin modul de construcție, aparatul îmbină cu succes proprietățile caracteristice roții de gimnastică pe suport fix cu cele ale lupingului, asigurînd rotații atît în jurul unui singur ax, cît și în jurul a două axe, simultan. În cazul învîrtirii în jurul unui singur ax, roata este pusă în mișcare de executant. În acest caz, rotările vor fi asemănătoare cu cele ce se pot executa la roata pe suport fix în direcțiile înainte, înapoi, dreapta, stînga (față de corp). În cazul învîrtirilor în jurul a două axe simultan, roata va fi pusă în mișcare cu ajutorul unei forțe externe (de către antrenor sau partener, ori de o instalație electrică), iar învîrtirea a doua (cea a cadrului dreptunghiular) de către executant.

Roata combinată prezintă avantaj față de luping prin faptul că axele sale de rotație se îmbină cu cele ale executantului. În acest fel, influențele pozitive exercitate asupra sistemelor de orientare spațio-temporală ale executantului pot fi mai eficiente, exercițiile fiind mai apropiate de condițiile execută rii libere a elementului de gimnastică. Se asigură astfel un efect crescut asupra antrenamentului, creîndu-se totodată posibilități de modelare a tuturor variantelor elementelor acrobatice cu întoarceri, în speță a salturilor cu șuruburi de la 180° în sus.

Leagănul pe patru cabluri de suspensie (fig. 5).

A fost preluat și adaptat, pentru pregătirea în gimnastică, din aviație, unde se întrebuințează pentru perfecționarea funcției analizatorului vestibular al piloților în scopul obținerii unor influențe pozitive în problemele vitezelor liniare.

Particularitatea de construcție a acestei instalații constă în faptul că are patru puncte de suspensie, spre deosebire de leagănele obișnuite (întîlnite în parcurile de joacă ale copiilor) care au numai două.

Exercițiile efectuate la acest aparat sînt folositoare în special pentru dezvoltarea echilibrului și pentru orice problemă de motricitate legată de dezvoltarea accelerărilor liniare în plan orizontal.

Fotoliul lui Barani.

Este unul din aparatele simple pentru antrenamentul aparatului vestibular. Accelerația unghiulară care se realizează prin rotările în acest aparat acționează pozitiv asupra tuturor canalelor semicirculare. În cazul în care capul se găsește în poziție verticală sau puțin aplecat înainte, este influențată perechea orizontală a canalelor semicirculare, iar dacă aplecarea capului se face lateral sau înainte, la 90°, acțiunea se produce asupra canalelor sagitale și frontale. Posibilitatea schimbării direcției de rotare la fiecare din cele trei poziții ale capului permite să se modifice și direcția acțiunii de accelerare. Viteza învîrtirii, de regulă, nu depășește pe cea de o rotație pe secundă. Există și fotolii Barani cu funcționare electrică la care se pot realiza rotații cu viteze din cele mai variate.

Rotorul.

A fost preluat în gimnastică din antrenamentul cosmonauților. Este un aparat de construcție complicată, avînd dirijare programată. Asigură rezolvarea unor complicate probleme de mo-

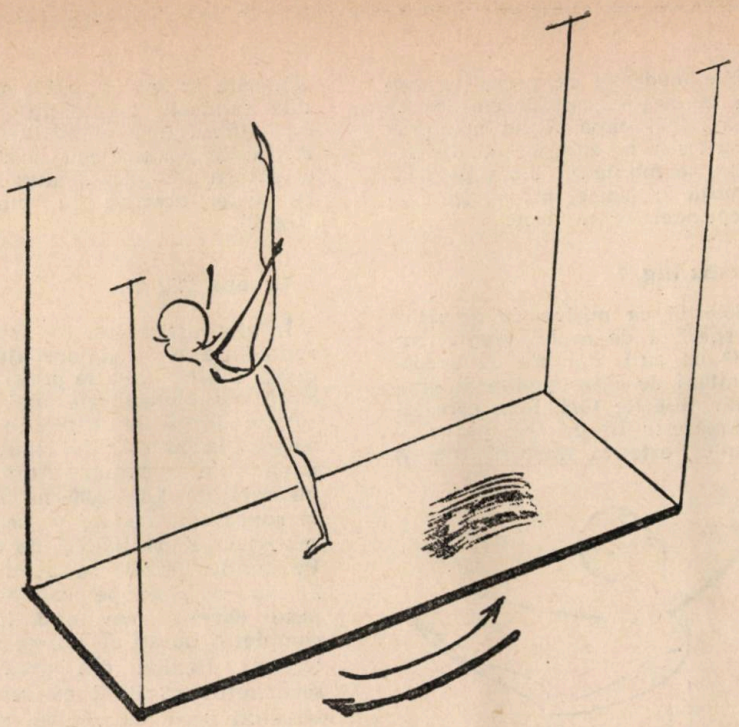


Fig. 5

tricitate şi orientare spaţio-temporală. În funcţie de exerciţiul fizic prevăzut spre a fi executat, de particularităţile ponderale şi dimensionale ale executantului, se pot programa cu exactitate rotaţii concomitente într-unul, două şi trei planuri, pe un larg diapazon de viteze.

Plasa elastică (fig. 6).

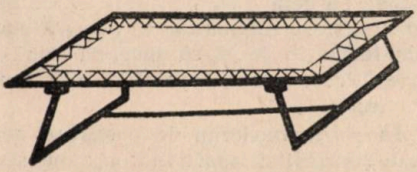


Fig. 6

Ca şi roata metalică, este un aparat mai vechi care figurează în numeroase ţări ca probă sportivă autonomă, cu caracter competiţional intern sau internaţional.

Particularităţile sale pozitive privitoare la dezvoltarea capacităţilor de orientare spaţio-temporală l-au făcut un aparat ajutător valoros, în pregătirea paraşutiştilor, aviatorilor, cosmonauţilor, săritorilor în apă, gimnaştilor.

Spre deosebire de aparatele enumerate anterior, aici executantul efectuează anumite sărituri din care ajunge în condiţii de plutire fără nici un sprijin. Practica a stabilit că exerciţiile la plasa elastică aduc o contribuţie preţioasă la îmbunătăţirea considerabilă a capacităţii de rotare a executanţilor într-un singur plan, şi în două planuri simultan, constituind o bază temeinică pentru învăţarea a numeroase elemente de mare dificultate. Prin salturile simple, duble, triple, grupate, în echer şi întinse, cu sau fără întoarceri, se pot realiza importante transferuri pozitive. Pentru perfecţionarea funcţiei aparatului otolitic şi a canalelor semicirculare se indică sărituri cu faze prelungite de zbor (în jurul a 2 secunde) şi cu schimburi rapide de direcţii inverse ale acceleărilor liniare.

În sălile moderne de pregătire specială la gimnastică, plasa elastică se amenajează în groapă, astfel ca suprafața sa să fie la nivelul solului. Deasupra plasei se montează lonja pe scripeți, folosită în fazele inițiale ale formării deprinderilor motrice.

Coregrafia (fig. 7).

Este folosită ca mijloc de pregătire motrică specială de multă vreme (circa 20—30 de ani), dar nu cu o concepție unitară de către școlile de gimnastică din diferite țări. Prin coregrafie se urmărește în general dezvoltarea ritmului, estetica mișcării (fig. 7)

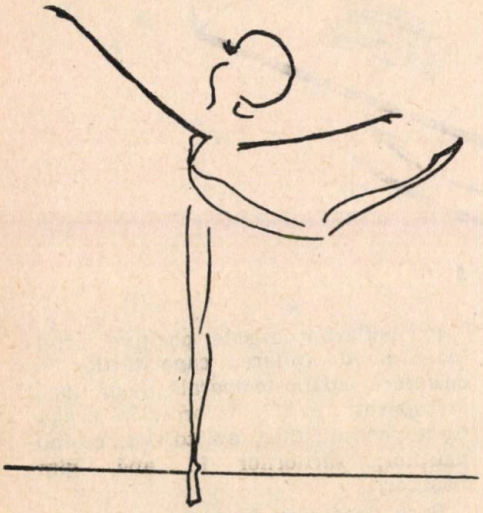


Fig. 7

și pregătirea fizică. Mai bine decît orice alt mijloc, coregrafia formează școala mișcării artistice, înfrumusețează exercițiile la sol și bîrnă, îmbogățește bagajul de cunoștințe al gimnastelor cu o serie de piruete, sărituri, poze, care pot fi prelucrare și dezvoltate în combinații originale la probele de mai sus. Datorită virtuților sale, coregrafia pătrunde treptat și în pregătirea gimnaștilor; unele federații preconizează executarea exercițiilor băieților la sol cu acompaniament muzical.

Sărituri în apă (fig. 8).

Ca și plasa elastică, săriturile în apă permit rotări în condiții nesprijinite, în jurul tuturor axelor corporale. Căderile în apă asigură o securitate totală sănătății executanților, indiferent de dificultatea elementului încercat. Acțiunile pozitive asupra sistemelor de orientare ale organismului sînt similare cu cele descrise la plasa elastică (fig. 8).

Groapa (fig. 9).

În gimnastica sportivă actuală, groapa reprezintă o amenajare ajutătoare indispensabilă. În ea se pregătesc cu ușurință elementele cele mai dificile cu rotație dublă sau triplă în jurul unui singur ax al corpului sau în jurul a două axe simultan. Adîncimea gropii este de 1,80—2,00 m. Dimensiunile suprafeței trebuie să asigure evitarea oricărei posibilități de accidentare. Pe fundul gropii se așază de obicei un rînd de anvelope uzate de automobil peste care se pun (pînă la umplerea completă) bucăți de burete moale. Materialul flexibil din groapă asigură securitatea sănătății executanților, înlăturînd mai cu seamă senzația de frică în efectuarea unor acte motrice dificile și riscante. Gropile se folosesc nu numai pentru pregătirea elementelor acrobatice, ci și a elementelor dificile la toate aparatele, îndeosebi a coborîrilor. Aparatele se instalează, potrivit specificului lor, fie la marginea gropii, fie la mijlocul ei.

Lonja pe scripeți (fig. 10).

Constituie un aparat ajutător care ocupă un loc intermediar între pregătirea motrică specifică și cea tehnică. De fapt, în lonjă se încearcă executarea corectă a elementului tehnic propriu-zis. Se recomandă ca această etapă de lucru în lonjă să înceapă după ce pregătirea motrică specifică a fost desăvîrșită.

În sălile moderne de pregătire pentru gimnastică sportivă lonja pe scripeți se montează deasupra fiecărui aparat. Există lonje fixe și deplasabile. Firește, se preferă lonjele cu scripeții deplasabili, deoarece aceștia permit mutarea lor după necesitate.

Aruncînd o privire asupra mijloacelor amintite, vom remarca faptul că la unele, executantul se găsește în condiții spri-

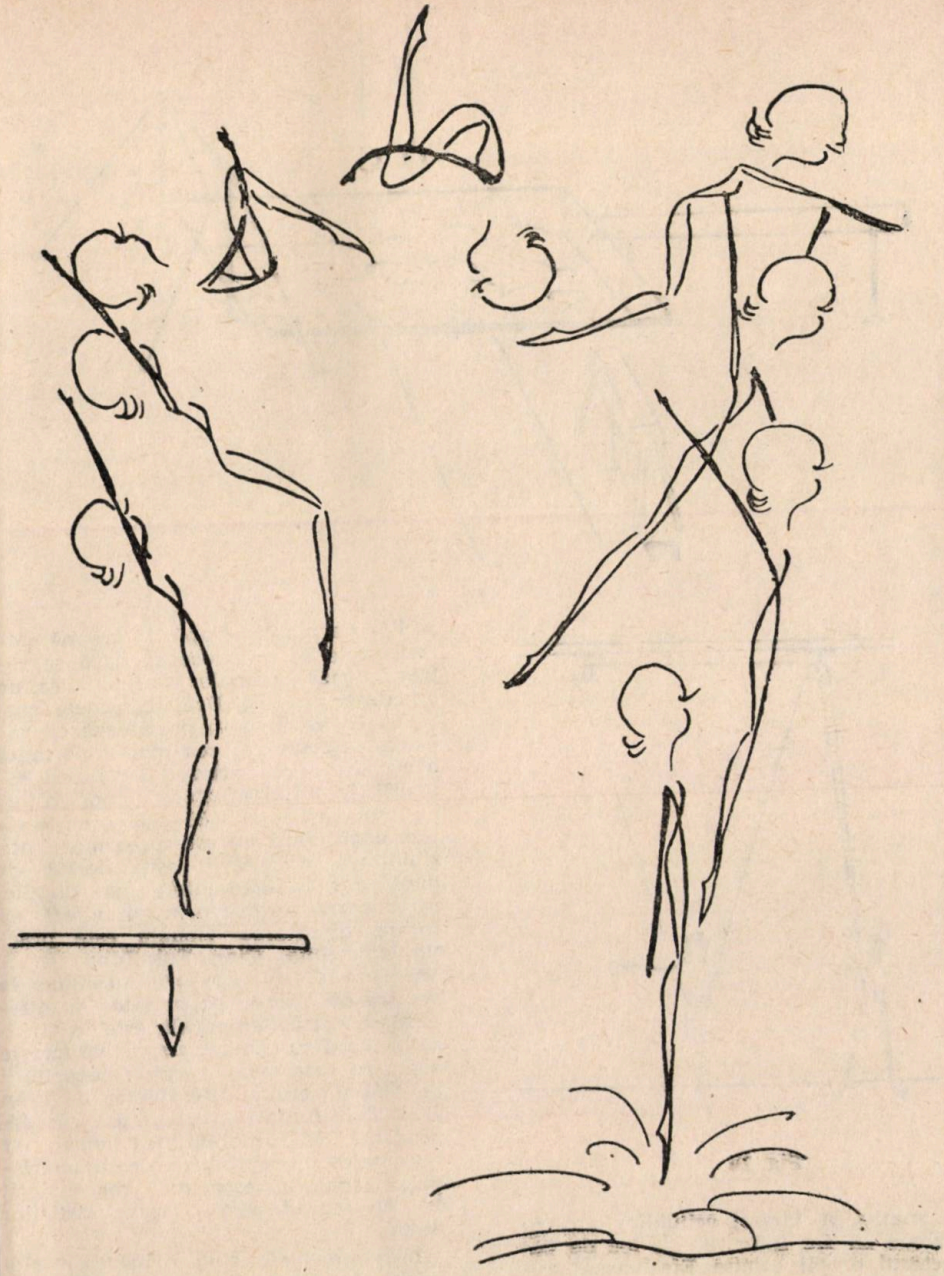


Fig. 8

inite, iar la altele, în condiții nesprijiute (plasa elastică, sărituri în apă, oregrafie, groapa). În cazul acestora lin urmă, se va constata că în timpul fazelor de plutire executanții pot comite diverse greșeli în ceea ce privește aprecierea corectitudinii poziției corpului, a înălțimii și direcției de deplasare

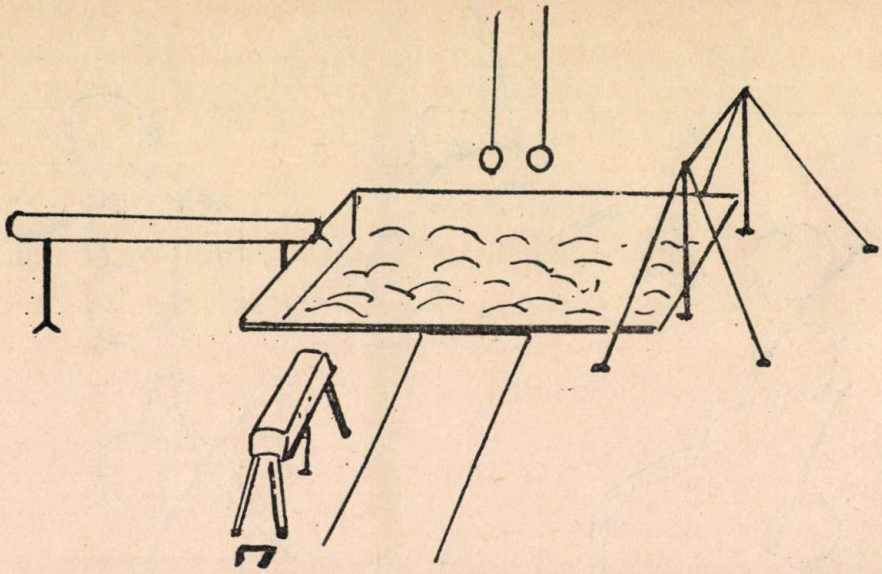


Fig. 9

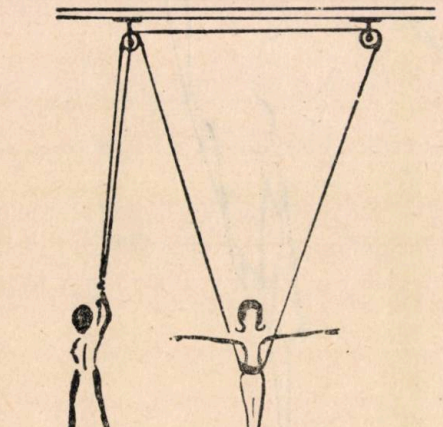


Fig. 10

în spațiu, a vitezei acțiunilor etc. Ei trebuie să fie informați pe loc de caracterul erorii comise. Efectuarea greșită a unui element, fără corectarea pe loc, duce la deprinderi greșite, fapt deosebit de dăunător mai cu seamă la nivelul elementelor de mare dificultate. S-a constatat, de asemenea, că în cazul unor sarcini motrice care cer modificări de înălțime în timpul săriturilor (la plasă, în apă, la groapă etc), rezultatele se ameliorează dacă se întrebuințează semnale suplimentare de orientare vizuală. Dealtfel, unele cercetări (E. K. Popov) precizează că valoarea informativă cea mai importantă o constituie cea privind înălțimea săriturii. În cazul efectuării unor salturi cu întoarceri mici (180—360°), unde viteza unghiulară nu este prea mare, posibilitatea orientării este destul de bună, dar în elementele mai dificile, caracterizate printr-o mare viteză de rotare, orientarea vizuală este practic imposibilă. Cian Fuk-Fong (R. S. Vietnam) și colaboratorii au ajuns la această concluzie : capacitatea de diferențiere spațio-temporală este în strînsă legătură cu categoria sportivă (crește odată cu categoria), precizia capacității de reproducere a intervalelor de timp și a amplitudinii mișcării este în dependență de complexitatea temei, iar capacitatea de reproducere a caracteristicilor spațiale este mai mare decît cea de reproducere a caracteristicilor de timp.

În gimnastică, sînt numeroase elemente în care controlul vizual este aproape inexistent, iar executanții trebuie să se orienteze în mișcările lor potrivit caracteristicilor de timp. Datele cercetărilor au stabilit că pentru trecerea de la aprecierea valorilor de spațiu la cele de timp este necesar un

antrenament special, deoarece între indicii care caracterizează capacitatea de fină diferențiere temporală și spațială a executanților este o legătură slabă, o interdependență insuficientă.

M. L. Ukran arată că procesul de instruire a diferențierilor motrice temporale și spațiale poate fi însușit cu corectitudine în următoarele trei etape : 1) educarea capacității de diferențiere a caracteristicilor spațiale separat de cele temporale, plecînd de la diferențieri mai ușoare spre altele de finețe ; 2) instruirea capacității de a diferenția caracteristicile de spațiu și timp în complex, plecînd de la acțiunile unor segmente ale corpului spre mișcări cu caracter general ; 3) educarea diferențierilor de spațiu și timp în mișcări de coordonare (întîi simple, apoi din ce în ce mai complicate). În continuare, se preconizează supunerea riguroasă a executanților la norme de pregătire motrică specială, în care trebuie să se țină seama de particularitățile individuale ; normele să nu producă senzații supărătoare ; darea lor să nu ia timp prea îndelungat (cel mult 10 norme) și să nu deranjeze antrenamentul tehnic ; să se desfășoare în cadru festiv, cu anunțarea rezultatelor și recompensarea celor mai buni ; să se urmărească dinamica dezvoltării fizice și motrice speciale, să se evidențieze progresele și să fie confruntate cu rezultatele concursurilor ; conținutul pregătirii motrice specifice și fizice generale să fie trecut în jurnalul de antrenament al sportivului, la fel ca pregătirea tehnică.

Aducînd clarificări în privința influenței metodicii perfecționării diferențierilor motrice asupra succeselor tehnice, antrenorii și cercetătorii au ajuns la concluzia că rezultatele sportive cele mai bune le obțin aceia care, cu ajutorul aparatelor și prin intermediul exercițiilor speciale, își desăvîrșesc constant și în mod corespunzător capacitățile de diferențiere spațio-temporală.

BIBLIOGRAFIE

SLEMIN A. M. : Pregătirea tinerilor gimnaști, Ed. Sport-Turism, București, 1976.

UKRAN M. L. : Pregătirea fizică și motrică specială, din lucrarea Metodika trenirovki ghimnastok, Fizkultura i sport, Moscova, 1976.

BURAKOV B. A. : Triplul salt al lui Vadim Bindler, Rev. Ghimnastica, Ediția I, Moscova, 1975.

* * * Gymnasium Equipment, 1977, Catalog. Official supplier to the 1976 Olympic Games.

KOBIAKOV I. P. : Antrenamentul analizatorului vestibular al gimnastului, Fizkultura i sport, Moskova, 1976.

P. DUNGACIU : La préparation motrice dans la gymnastique sportive

Au cours des années, á côté de la préparation technique, sont apparues la préparation physique générale, la preparation physique spéciale, la préparation psychologique, la préparation théoretique ; ont été définis des nouveaux principes d'entraînement, on a multiplié considérablement les moyens de préparation, on a perfectionné la méthodologie et la technologie du processus instructif-educatif.

Dans la gymnastique sportive on a passé graduellement du système de préparation avec un entrîneur pour un groupe nombreux, à la préparation de tout au plus deux-trois personnes par un entrîneur, et souvent même d'une seule personne. Au niveau le plus élevé de maîtrise on adopte le système de préparation d'un sportif de grande valeur par des collectifs de spécialistes composés par : entraîneurs, maître de ballet, méthodologue, pianiste, médecin, psychologue, ingénieur, chercheurs etc.

Dans plusieurs pays d'élite en gymnastique on a commencé à utiliser des salles spécialement aménagées pour chaque à part, où, en dehors de l'engin de concours, il se trouve une gamme entiere d'engins adjuvants et préparatoires, une série de conditions adéquates aux exigences du déroulement d'un entraînement scientifique.

Evidemment, l'essor continu des éléments difficiles et risquants, a imposé des mesures correspondantes pour assurer la santé des exécutants aux concours et pour la facilitation de la préparation aux entraînements.

Les exercices et les aménagements, accessoires de la préparation moderne, sont inclus dans la préparation motrice spéciale, qui occupe une position intermediaire entre la préparation générale et celle technique.

Ses moyens sont destinés au perfectionnement des possibilités d'orientation en temps et espace, a l'appréciation des paramètres des mouvements propres, au maintien de l'équilibre sur une surface réduite d'espace, à l'exécution des exercices avec légèreté, assurance, désinvolture, grâce.

P. DUNGACIU : On Motive Training in Sporting Gymnastics

In recent years it has become obvious that technical training should go hand in hand with a general physical training, a special physical training, a psychological training and a theoretical training. Consequently, new principles of training have been defined, the methods of training have been supplemented, the methodology and technology of education-training have been improved.

In sporting gymnastics, the system of training of a large team by an instructor has been superseded by the training of two—three persons by an instructor, and by the system one person one instructor. Mastery is to be acquired by a great and valuable sportsman when he is subject to training by a team of specialists (instructors, methodist, pianist, doctor, psychologist, engineer, researchers etc.).

In the countries boasting a foremost place in gymnastics, there are special training halls by events ; the relevant equipment is supplemented by other training aids and facilities so as to ensure an all-round scientific training.

The steady growth of difficult and risky elements have made it necessary to take adequate measures to ensure the good health of the performers during competitions and facilitate training.

Special motive training, which stands between general training and technical training, includes a number of special exercises, accessories and amenities.

Everything is designed to improve the possibilities of orientation in time and space, asses the parameters of own movements maintain one's balance on a limited area and beautifully perform exercises with ease, and certainty.

In atenția abonaților la revista noastră !

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre anunțîndu-ne numele, adresa dv. exactă și completă, specificînd mai cu seamă numărul oficiului poștal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACȚIA

CÎTEVA JALOANE ALE PREGĂTIRII FOTBALIŞTILOR ÎN PERIOADA COMPETIŢIONALĂ

MIHAI IONESCU
Antrenor, redactor la ziarul „Sportul"

A început perioada competiţională. Startul returului de la sfîrşitul acestei luni marchează momentul reluării activităţii fotbalistice oficiale, care, de acum înainte, pe parcursul a aproximativ 5 luni (pînă la 23 iulie) va însemna pentru divizionarele A un veritabil tur de forţă şi în acelaşi timp un dificil examen, pe care îl vor putea depăşi cu succes numai echipele bine pregătite, numai acelea care au reuşit să păstreze ceea ce au acumulat în lunile de iarnă şi, bineînţeles, să adauge treptat pe parcursul întrecerii cîştigul de cantitate şi mai ales de calitate rezultat din desfăşurarea procesului instructiv-educativ.

Reţinem, deci, ca elemente esenţiale : 1. în perioada competiţională atenţia trebuie îndreptată în direcţia evitării unor pierderi inutile din acumulările realizate în perioada pregătirii centralizate ; 2. activitatea susţinută pentru ridicarea continuă a nivelului pregătirii, în raport de cerinţele reale ale performanţei sportive.

În ceea ce priveşte problema păstrării a tot ce s-a adunat cu migală şi trudă în perioada de iarnă, considerăm că acest lucru depinde, în primul rînd şi într-o măsură hotărîtoare, de jucători. Aici intervine, de fapt, conştiinţa fiecărui fotbalist, interesat — fără controlul antrenorului şi chiar fără sprijinul acestuia — a se menţine la nivelul unei capacităţi fiziologice optime, care să-i permită intrarea rapidă în forma sportivă şi, apoi, comportarea în limitele unei evoluţii pe cît posibil fără oscilaţii, la nivel superior pe plan competiţional. În esenţă, este vorba atît de participarea activă şi conştientă la şedinţele de pregătire practică în teren, cît şi de organizarea activităţii personale dincolo de limitele stadionului, înţelegînd prin aceasta un regim de viaţă ordonat, fără nici un fel de excese.

Referitor la cel de-al doilea aspect esenţial al perioadei competiţionale — munca susţinută în antrenamente — care condiţionează încadrarea reală şi apoi stabilirea jucătorului de fotbal în limitele pe care le pretinde marea performanţă sportivă, este necesar a se ţine seama de o serie de indicaţii, cu caracter metodic, rezultînd din experienţa anilor precedenţi, parte din ele aduse la cunoştinţa antrenorilor divizionari A cu ocazia cursului de perfecţionare desfăşurat la începutul acestui an, în perioada 5—11 ianuarie, la Snagov. Să vedem, deci, care ar fi aceste indicaţii, avînd scopul de a orienta procesul instructiv-educativ al echipelor, din primul eşalon în special, în lunile de activitate competiţională.

Educaţie fizică şi sport, nr. 2, 1978, pag. 39

1. **O justă corelație între volumul și intensitatea efortului.** În mod firesc, pe parcursul întrecerii oficiale volumul și intensitatea, pe ansamblul unui ciclu săptămînal de pregătire, trebuie să se adapteze cerințelor jocului. Practic, în regimul meciurilor duminicale, trebuie realizate 15 ore de lucru efectiv, curba efortului urmînd a fi dirijată în cadrul fiecărei ședințe de antrenament în funcție de caracterul (fizic, fizico-tehnic, tehnico-tactic) și conținutul acestuia.

2. **O foarte atentă individualizare** care să constituie premisa unui randament individual maxim și a încadrării depline a întregului lot de jucători în efortul colectiv. Pe parcursul perioadei competiționale, individualizarea joacă un rol deosebit de important, ținînd seama de necesitatea reintegrării în regimul de lucru și de joc a jucătorilor recuperați în urma diferitelor indisponibilități.

3. **Pregătirea fizică** se impune a sta permanent în prim-planul activității de pregătire în timpul campionatului, avînd în vedere rolul său la punerea în valoare a celorlalți doi factori principali ai antrenamentului și jocului — tehnica și tactica. Plecînd de la ideea creșterii vitezei de joc — cerință a fotbalului modern — trebuie pus accentul, în pregătirea jucătorilor, pe dezvoltarea vitezei sub toate formele ei. În acest sens, este indicat a se folosi starturi pe distanțe de 15—40 m, în care alergarea poate fi uniformă și progresiv-accelerată. Revenirea la aceste alergări se va face în mers lent, echivalent cu distanța parcursă. De asemenea, pentru dezvoltarea rezistenței în regim de viteză este recomandabilă folosirea, în continuare, a probei de 3 × (800 + 400 + 200 + 100 metri) în ritmuri de 2 min. 40 sec., 1 min. și 20 sec., 28—30 sec. și 13—14 sec. cu pauze de 3 minute între alergări și 5 minute între serii. În același scop, se recomandă utilizarea alergărilor cu intervale (400 — 800 — 1 000 m), a alergărilor în apnee, a lucrului în circuit mixt (fizico-tehnic), a jocurilor 8×8 pe tot terenul, 5×5 cu portari, folosindu-se marcajul om la om etc.

4. **Pregătirea tehnică** trebuie să se bucure de o atenție prioritară în raport cu ceilalți factori ai antrenamentului. Faptul, relevat și cu ocazia consfătuirii antrenorilor de la Snagov, că jucătorii noștri au, în general, un bagaj sărac de procedee tehnice și că există în execuțiile multora, chiar a fotbaliștilor fruntași, multe imperfecțiuni — pretinde din partea tuturor, fără excepție aproape, un volum sporit de muncă, acordarea pentru nevoile de redimensionare calitativă a tehnicii, de ore suplimentare speciale, făcute fie individual, fie sub supravegherea și îndrumarea antrenorilor. În același timp, nu trebuie uitat că perfecționarea procedeelor tehnicii de joc să fie făcută în viteză, așa cum o cere fotbalul actual, și în condițiile de opoziție hotărîtă a adversarului.

5. **Pregătirea tactică** reprezintă la rîndul său un capitol de bază al instruirii fotbalistice, a cărui pondere crește simțitor în perioada competițională, urmarea directă și a nevoii de adaptare a jucătorilor la obligațiile meciurilor cu miză, în raport și de dorința fiecărei formații de a lupta pentru obținerea victoriei. În ce privește problema organizării jocului pe compartimente și posturi se recomandă antrenorilor să țină seama în continuare de trăsăturile esențiale fixate de F.R.F. în această direcție și anume : jocul cu libero, jocul fără minge, aplicarea marcajului în apărare, schimbarea repetată a ritmului de joc și executarea unor combinații specifice jocului fiecărei echipe.

Acestea ar fi, să spunem, cîteva jaloane principale referitoare la pregătirea fotbaliștilor în perioada competițională, constituind, în ansamblul lor, doar un ghid în munca practică a antrenorilor divizionari, cărora le revine obligația profesională de a îmbunătăți continuu, prin contribuția lor personală, procesul instructiv-educativ al jucătorilor, în raport de indicii de calitate ai fotbalului modern, în așa fel încît soccerul nostru să poată înregistra saltul valoric mult așteptat.

Redacția recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri (originalul). Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini, pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducere* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor ce tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultate* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate, în mod obligatoriu, de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa lor exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

SPORT ● RECREAȚIE SĂNĂTATE

SUB GENERICUL „DACIADEI" — CONTRIBUȚII LA DEZVOLTAREA SPORTURILOR DE IARNĂ

NICOLAE LUPU
Instructor principal — C.N.E.F.S.

În ultimii ani, sporturile de iarnă, ca și alte ramuri sportive, și-au cîștigat tot mai mulți simpatizanți și practicanți. Este și firesc să fie așa dacă avem în vedere sprijinul deosebit pe care-l acordă partidul nostru educației fizice și sportului. Semnificativ în acest sens este faptul că în Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. din februarie-martie 1973 cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului se precizează: „odată cu dezvoltarea economiei, științei și culturii, cu ridicarea continuă a bunăstării poporului s-au obținut progrese și în domeniul educației fizice și sportului". *Pe fondul acestor realizări, precum și al posibilităților reale de dezvoltare a educației fizice și sportului, Hotărîrea stabilește măsuri și pentru dezvoltarea sporturilor de iarnă.*

Se poate afirma, cu toată convingerea, că de la apariția Hotărîrii și pînă în prezent au fost obținute rezultate bune și în ceea ce privește sporturile de iarnă, îndeosebi în activitatea sportivă de masă.

În cadrul „Cupei Tineretului" și în cadrul altor concursuri au luat parte zeci de mii de tineri. Condițiile naturale în care se practică sporturile de iarnă contribuie la menținerea și dezvoltarea stării de sănătate, dau posibilitatea unei deconectări fizice și psihice.

Preocupări deosebite au existat și există pentru dezvoltarea bazei materiale, organizarea unui număr sporit de întreceri sportive, înființarea centrelor pentru învățarea patinajului și a schiului, depistarea și promovarea tinerilor talentați. Pentru susținerea acestei afirmații, vom prezenta cîteva exemple.

În legătură cu baza materială, putem arăta că în ultimii ani, în numeroase județe, ea s-a îmbunătățit substanțial. În ultimul timp, în județele Buzău, Constanța, Sibiu, Prahova, Suceava au fost construite pati-

Educație fizică și sport, nr. 2, 1978, pag. 42

noare artificiale. Pe cele din Ploiești și Suceava, în anumite ore, copiii au acces gratuit. De asemenea, a crescut substanțial și numărul patinoarelor naturale. Spre exemplu, în județul Harghita, numai în comune și sate, funcționează 14 asemenea patinoare, din care 9 au instalații pentru nocturnă. S-a înmulțit numărul pîrtiilor pentru schi și sanie. Centrelor de schi pentru copii și juniori le-au fost asigurate echipamentul și materialele necesare activității. În județul Suceava funcționează 42 de centre pentru patinaj și 24 pentru schi; în județul Harghita — 14 centre pentru patinaj și schi; Prahova — 15 centre pentru schi; Bistrița-Năsăud — 21 de centre pentru schi. Exemplele pot continua. În cadrul acestor centre, își desfășoară activitatea peste 10 000 copii și juniori.

În marea majoritate a unităților școlare, acolo unde condițiile atmosferice permit (există zăpadă și gheață), lecțiile de educație fizică se efectuează în aer liber.

Cum era și firesc, din centrele de inițiere, pe baza unor concursuri de selecție, cei mai talentați copii au fost promovați în secțiile cluburilor sportive școlare și ale altor unități cu profil de performanță. Din județele Harghita, Prahova, Suceava și altele, o parte dintre juniori au fost promovați în loturile naționale.

După cum arătam mai sus, a crescut și numărul întrecerilor sportive și îndeosebi cele care se adresează copiilor și juniorilor. De exemplu, în județul Suceava se organizează „Festivalul sporturilor de iarnă", festival care se găsește la a VIII-a ediție și la care participă peste 30 000 de tineri.

Ar fi nedrept dacă nu am evidenția și cîteva cadre pasionate care, prin munca lor, au contribuit la obținerea unor rezultate bune: Ion Pintican, *din județul Bistrița-Năsăud,* Dumitru Focșeneanu și Mihai Bucur, *din Prahova,* Gheorghe Bratu, *din Suceava, și alții.*

Rezultatele obținute confirmă faptul că, în unele județe, există posibilități pentru obținerea unor rezultate superioare în activitatea sportivă de masă și de performanță.

„Programul privind dezvoltarea activității de educație fizică și sport pe perioada 1976—1980 și pregătirea sportivilor români în vederea participării la Jocurile Olimpice din 1980" *aprobat de Comitetul Politic Executiv al C.C. al P.C.R. în luna noiembrie 1976, document de excepțională valoare teoretică și practică, stabilește sarcini sporite pentru organizațiile și instituțiile cu atribuții în domeniul sportului.*

Referindu-ne la baza materială se cer să fie intensificate acțiunile cetățenești pentru dotarea localităților, cartierelor de locuit, școlilor și marilor colectivități cu baze sportive simple, care pot fi realizate prin muncă patriotică și cu cheltuieli minime (pentru sporturile de iarnă), aceasta însemnînd mai multe patinoare naturale, pîrtii pentru schi și sanie, fără îndoială, folosirea lor la maximum.

Este recomandabil ca în calendarul sportiv să sporească numărul întrecerilor sportive cu caracter de masă la patinaj, schi și sanie.

Pentru îmbunătățirea activității de selecție, considerăm că este necesar să se respecte prevederile sistemului național de selecție, document elaborat de C.N.E.F.S. Numai prin aplicarea strictă a prevederilor acestuia, județele pot contribui la creșterea numărului de sportivi de mare valoare, sportivi care să poată reprezenta cu cinste culorile patriei în marile întreceri sportive internaționale.

Un bun prilej de afirmare a județelor în activitatea sportivă de masă și de performanță, în perioada de iarnă, îl oferă competiția sportivă națională „Daciada".

Realizarea integrală a prevederilor „Programului" mișcării sportive cere tuturor celor cu atribuții în domeniul educației fizice și sportului să ridice activitatea sportivă de masă și de performanță pe un plan superior, la nivelul cerințelor actuale. Pentru aceasta, este necesar ca toți cei ce iubesc cu adevărat activitatea sportivă să pună în valoare întreaga lor capacitate profesională, să muncească cu toată pasiunea.

N. LUPU : Sous le générique de la „Daciade" — contributions au développement des sports d'hiver

Les conditions naturelles dans lesquelles on pratique les sports d'hiver, offrent la possibilité du maintien et du développement de l'état de santé, permettent un défoulement physique et psychique. En ce sens, il y a eu et il existe encore des préoccupations spéciales poul le développement de la base matérielle, poul l'organisation d'un nombre accru de compétitions sportives, pour la création des centres pour l'initiations du patinage et du ski, le dépistage et la promotion des jeunes talents.

Prenant comme point de départ ces considérents, l'auteur présente quelques réalisations de certains districts du pays, mettant en évidence les préoccupations pour le bon déroulement des actions dans le cadre de la compétition sportive nationale „la Daciade" ainsi que pour l'accomplissement des prévisions du programme de développement du mouvement sportif dans la période suivante.

N. LUPU : Other Contributions to Developing Winter Sports — in Terms of „Daciada"

The natural conditions in which winter sports are practised offer excellent conditions for health, psychical and physical relaxation. The author underlines the great concern existing with developing facilities, organizing sports compctitions, establishing centres where skiing and skating are taught and learned and the young talented people are found and promoted.

The author gives a number of exemples of such achievements in many of the country's counties, evidencing the greater and greater concern with a very smooth running and good organization of the national competition „Daciada" and with the implementation of the provisions under the programme for the development of the sporting movement in the following period.

REVISTA ÎNTREABĂ CATEDRELE DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT RĂSPUND

1. Ce acțiuni ați întreprins sau întreprindeți cu studenții în cadrul competiției sportive naționale „Daciada" și cum sînt aplicate prevederile regulamentului acestei competiții la specificul concret al unității dumneavoastră ?

2. Care sînt formele și mijloacele de atragere a tineretului studios în practicarea sistematică a exercițiilor fizice și sportului ? Ce acțiuni propagandistice ați întreprins în acest sens ?

3. Cum contribuiți, prin mijloacele specifice educației fizice și sportului, la organizarea și petrecerea timpului liber al studenților ?

4. Ce puteți spune despre acțiunea de autogospodărire ?

În acest număr publicăm răspunsurile formulate de tovarășa lector univ. Eugenia Rădulescu, *Șeful Colectivului activități sportive de masă din cadrul Secției de educație fizică a Facultății de istorie-filozofie a Universității „Al. I. Cuza" — Iași.*

* * *

1. În cadrul competiției sportive naționale „Daciada", am întreprins cu studenții Universității „Al. I. Cuza" din Iași mai multe acțiuni, pe care le vom prezenta succint :

— *„Cupa anilor I"* — la următoarele discipline : atletism, baschet, handbal, fotbal, șah și tenis de masă. La aceste întreceri s-au evidențiat studenții din facultățile de științe economice, biologie, matematică și filologie ;

— *„Cupa anilor II"* — la baschet și volei (echipe feminine) ;

— *„Cupa Universității centenare"* — la atletism, baschet, handbal, fotbal, șah, volei, tenis de masă și săniuș — cu participarea studenților din anii I—IV ;

— *„Crosul bobocilor"* la care a participat majoritatea studenților din anii I ai tuturor facultăților ;

— *„Crosul de toamnă"* la care au participat studenții din anii I—IV ;

— *„Divizia internă a facultăților"* la fotbal, competiție devenită tradițională, la care au participat în special studenții din anii II—IV. În această competiție au fost angrenați 112 studenți (784 de participări), evidențiindu-se studenții de la facultățile de biologie, istorie-filozofie și științe economice ;

— *etapa de masă a campionatelor universitare* care se organizează la : jocuri sportive, șah, judo, tenis de masă, schi și gimnastică ritmică-modernă. La secția de educație fizică se organizează concursuri pe grupe și ani de studii pentru trecerea probelor și normelor de control la gimnastică și jocuri sportive ;

— se organizează *drumeții și excursii,* pe grupe, ani de studii și facultăți.

2. Săptămînal se organizează competiții, în special în zilele de sîmbătă și duminică, la disciplinele cele mai îndrăgite de studenți — baschet, fotbal, tenis de masă și de cîmp.

— *„Ziua facultății"* — în ziua programată, studenții facultății respective participă la o serie de competiții la sporturile preferate, organizatori fiind cadrele didactice responsabile de facultăți și Asociația studenților comuniști din facultatea respectivă.

S-au organizat *cercuri de inițiere* la o serie de discipline sportive printre care : tenis de masă și de cîmp, gimnastică ritmică-modernă, judo, culturism, cadrele didactice de specialitate din catedră fixîndu-și, în acest scop, ore de antrenament. În sezonul rece, cînd condițiile atmosferice permit, se organizează concursuri de săniuș, drumeții și excursii în împrejurimile Iașului, prilejuri cu care se vizitează și unele case memoriale (M. Sadoveanu, Ilie Pintilie, bojdeuca lui Creangă și altele), toate acestea în cadrul frumoasei și amplei acțiuni : *„Să ne cunoaștem orașul studenției"*.

În ceea ce privește acțiunile propagandistice, sînt larg folosite gazete de perete sportive ale Universității, diferite afișe în locurile des frecventate de studenți și care oferă vizibilitate cît mai bună— holurile cantinelor, căminelor, ale Universității etc. Toate competițiile sportive de masă, deopotrivă cu cele de performanță în care participă studenții din facultățile Universității, sînt popularizate și prin intermediul stațiilor de radio-amplificare din cămine și cantine. Studenților cu cele mai bune rezultate în activitatea sportivă de masă și de peformanță li s-au luat interviuri pentru postul de radio Iași sau au fost popularizați în presa locală sau centrală.

3. În funcție de timpul liber și de preferințele studenților, pe grupe se organizează mici plimbări în parcurile orașului, jocuri pe zăpadă, săniuș sau crosuri în jurul căminelor, jocuri cu mingea în aer liber, în special fotbal și volei. Studenților li s-au creat condiții pentru practicarea gimnasticii de întreținere fie în cămine, fie în sala special amenajată la secția de educație fizică. Această activitate se bucură de o permanentă și atentă preocupare din partea cadrelor didactice de specialitate ; totodată, în cămine s-au difuzat pliante conținînd diferite programe de gimnastică de întreținere.

4. Autogospodărirea este o acțiune binevenită, care-i determină pe studenți să fie mult mai atenți față de tot ceea ce-i înconjoară. Acțiunea s-a extins și în direcția mai bunei întrețineri a bazelor sportive de care dispunem, cu participarea efectivă a studenților. Sălile, terenurile de sport, vestiarele și celelalte dotări sînt lăsate în ordine după folosire, sînt tot mai curate la sfîrșitul lecțiilor și activităților de educație fizică și sport.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

STUDIUL PARAMETRILOR FIZIOLOGICI AI SISTEMULUI NERVOS ŞI NEUROMUSCULAR IMPLICAŢI ÎN EFORTUL SPECIFIC DE TIR

Prof. univ. dr. ANDREI DEMETER
Ing. dr. ADRIAN GAGEA
I.E.F.S.
Prof. GAVRILĂ BARANI
F.R. Tir

Principala funcţie-obiectiv a tirului de performanţă este victoria în întrecerile sportive. Victoria în competiţie este condiţionată de o multitudine de factori. După părerea noastră, un tablou simplificat al acestor factori poate fi considerat cel din figura 1. În această figură, nu sînt specificate ponderile acestor factori şi nici relaţiile dintre ei. Tabloul poate fi considerat un inventar sumar de factori şi o încercare de clasificare a acestora după criteriul apartenenţei. Aşa cum o prezintă figura 1, victoria este dependentă de performanţa trăgătorului, dar şi de cea a adversarului, care în caz de performanţă egală are o şansă de 50 la sută de victorie. Deoarece în această lucrare dorim să abordăm numai funcţiile nervoasă şi motrică, în figura 1 este dezvoltată numai acea ramură de clasificare, care se referă la aceste funcţii. La rîndul său, performanţa este condiţionată de doi factori : factorul biologic şi condiţiile ambiante. Prin condiţii ambiante se înţeleg aici condiţiile meteorologice (de exemplu vizibilitate, temperatură, vînt, altitudine etc.), cele organizatorice (calitatea organizării, sezonul, fusul orar, orele de desfăşurare etc.), precum şi calitatea armamentului, muniţiei şi echipamentului (fără ca lista condiţiilor ambiante să fie încheiată). Cît priveşte factorul biologic, acesta nu poate fi încă modelat (influenţat sistematic) în întregime. Astfel, talentul, precum şi bioritmurile (de exemplu : diurn, hebdomadar, cosmic, hormonal etc.) nu pot fi modificate încă fără un risc considerabil. Ceea ce este modelabil (nu totdeauna şi nu peste tot în mod ştiinţific) se referă la partea fiziologică şi psihologică a organismului trăgătorului. Se subînţelege că partea psihologică nu poate fi tratată separat de partea fiziologică decît convenţional, deoarece aceste părţi se condiţionează reciproc. În special legat de performanţă, se pot exemplifica motivaţia sportivului şi relaţiile sale sociale (fie cele de familie, profesionale sau cu antrenorul, conducătorul, coechipierii etc.). Practica a dovedit că starea psihică a trăgătorului condiţionează foarte strîns performanţa. Considerăm că funcţiile fiziologice cele mai importante care condiţionează performanţa sînt : funcţia nervoasă, funcţia motrică, funcţia cardiorespiratorie şi funcţia neuro-endocrino-metabolică.

În legătură cu funcţiile nervoasă şi motrică se pune întrebarea : ce caracteristici de reactivitate trebuie să aibă acestea pentru a fi optime din punct de vedere al performanţei în tir ?

Educaţie fizică şi sport, nr. 2, 1978, pag. 47

FACTORII CARE INFLUENȚEAZĂ VICTORIA ÎN TIR

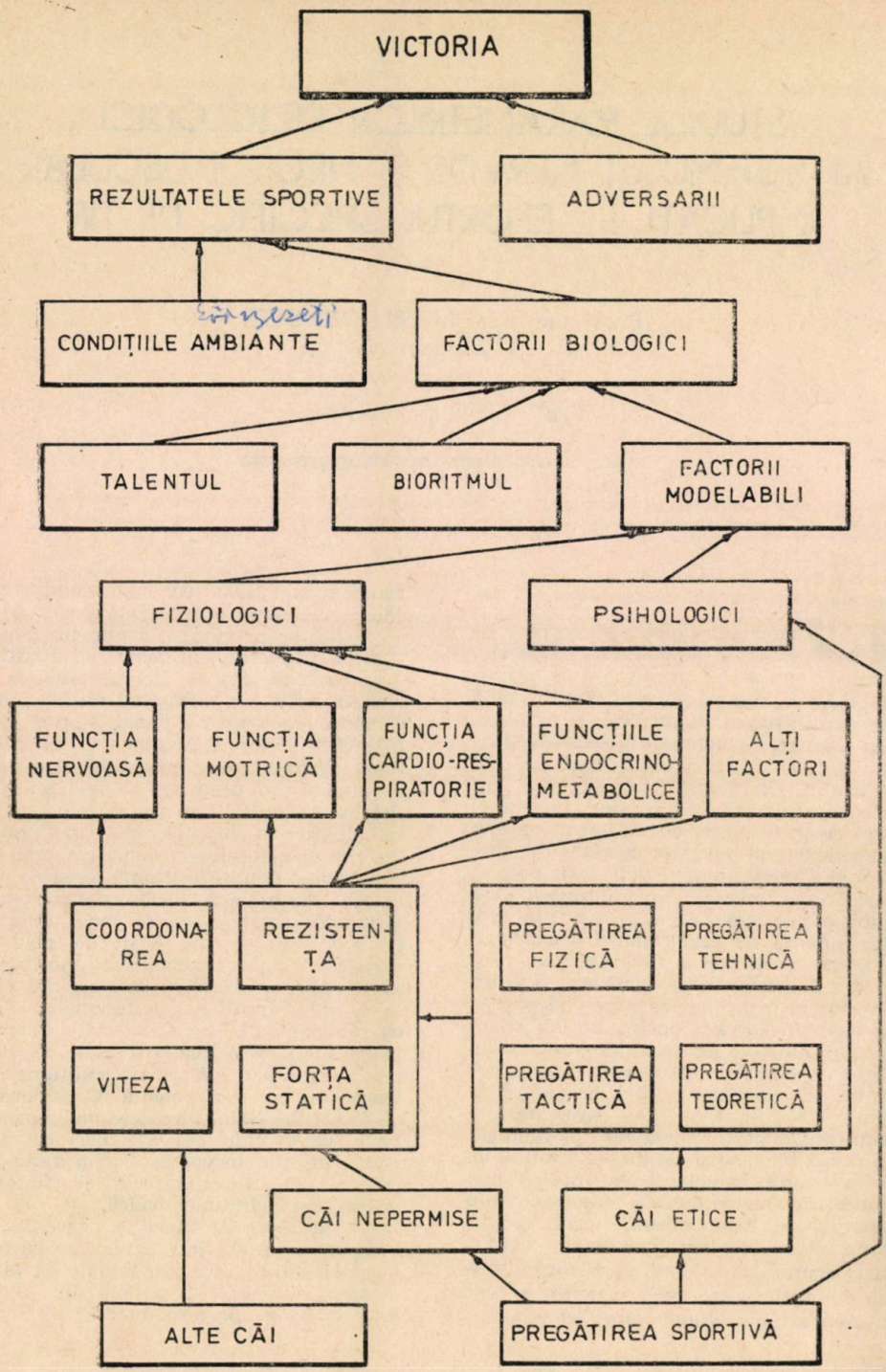


Fig.1

Tabelul 1

Nr. crt.	Sportivii	Rezultatele maxime	Proba
1.	Ilca Mircea	599	armă liberă 60 f.
2.	Ilovici Laurenţiu	596	armă standard 60 f.
3.	Kaban Ştefan	1160	armă liberă 3 × 40 f.
4.	Nicolescu Romulus	1157	armă liberă 3×40 f.
5.	Olărescu Ion	1163	armă liberă 3×40 f.
6.	Rotaru Nicolae	600	armă liberă 60 f.
7.	Vasilescu Gheorghe	599	armă liberă 60 f.
1.	Atanasiu Virgil	597	pistol viteză
2.	Giuşcă Lucian	563	pistol liber
3.	Ion Corneliu	600	pistol viteză
4.	Iuga Dan	598	pistol viteză
5.	Roşca Marcel	596	pistol viteză

Desigur, optimum în acest caz nu înseamnă suma optimumurilor la indicatorii şi parametrii fiziologici luaţi în considerare de noi, după cum nici optimum referitor la întregul factor biologic nu reprezintă o sumă de optimumuri ale principalelor funcţii fiziologice implicate în efortul specific la tir. Mai mult chiar, acest optimum nu este definit numai în legătură cu performanţa, ci şi cu posibilităţile actuale practice de ameliorare a caracteristicilor : coordonare (stabilitate, dexteritate, promptitudine etc.), echilibru neurodinamic, viteza şi forţa statică ale actului motric specific din tir (propriu funcţiilor nervoase şi motrice).

De aceea, în figura 1 am prezentat unul dintre instrumentele uzuale de ameliorare a calităţilor fizice şi tehnice, şi anume : pregătirea sportivă, iar din aceasta numai cea etică, permisă de regulamentele de tir şi de normele morale.

Înainte de orice intervenţie ştiinţifică — în sensul de ameliorare a calităţilor fizice prin care se apreciază astăzi, în mod specific, funcţiile motrice şi nervoase —, trebuie asigurate condiţii de măsurare în cadrul acestor funcţii, deci elemente de evaluare cantitativă.

În încheierea acestei introduceri, credem că avem posibilitatea să enunţăm scopul lucrării : **stabilirea unor criterii practice şi adecvate în aprecierea reactivităţii funcţiilor nervoase şi motrice în tirul de performanţă prin indicatori fiziologici sensibili la mijloacele clasice ale pregătirii sportive.**

POSTULATELE ŞI IPOTEZA LUCRĂRII

Postulate

1. Distribuţia statistică a performanţelor trăgătorilor de elită, precum şi distribuţiile statistice ale indicatorilor fiziologici care caracterizează funcţia nervoasă şi funcţia motrică sînt distribuţii cvasi-normale.

2. Distribuţia statistică a aspectelor specifice de coordonare în tirul de performanţă în legătură cu practica sportivă sînt distribuţii în forma de I (Weinbul-speciale).

3. Se consideră că numai un sfert din mărimea eşantioanelor studiate de noi sînt sportivi de certă valoare mondială, capabili de recorduri mondiale şi medalii la marile competiţii.

Ipoteza

Se consideră drept valori critice a căror depăşire simultană, în sens facilitar, este compatibilă cu înalta performanţă, valorile medii plus un interval sigma în sens facilitar (M+s) ale indicatorilor ce caracterizează funcţia nervoasă şi motrică din distribuţiile statistice ale eşantionului studiat.

Aceste valori critice satisfac postulatele de mai sus în sensul că acoperă cca. 16 la sută din totalul datelor considerate.

SUBIECȚI ȘI METODĂ

Au fost investigați 7 pușcași și 5 pistolari din lotul republican român. Toți subiecții erau clinic sănătoși și apți de concursuri internaționale. Experimentul a durat 6 luni, timp în care subiecții au fost investigați de 3 ori pînă la 6 ori fiecare în parte, înainte și imediat după un efort specific (antrenament de verificare). Lista trăgătorilor (în ordine alfabetică și nu în ordinea de pe tabelele de rezultate) este prezentată în tabelul 1.

Efortul specific a constat din : încălzire specifică, focuri de reglaj și proba specifică individuală, de concurs, în regim de competiție.

Au fost investigate valorile de reactivitate pentru următorii parametri și indicatori de reactivitate ai funcțiilor nervoase și motrice :

1. **Electroencefalograma (EEG)** — ca indicator al reactivității nespecifice cortico-subcorticale, de verificare a menținerii organizării funcționale pe planul electrogenezei, de apreciere a „nivelului de activare" diferențiat pentru circuitele cortico (postrolandice)-tronculare și a circuitelor cortico (prerolandice)-diencefalice.

Parametri :

1.1. index alfa ;
1.2. amplitudine alfa ;
1.3. modulație fusiformă ;
1.4. modulație de fază ;
1.5. raport alfa ante/postero ;
1.6. absența (prezența) ritmurilor theta, delta, miu, sigma, spike și unde kapa.

2. **Reflexul electrodermal (RED)** — ca indicator al reactivității nespecifice pe plan electrofuncțional, caracteristic și complementar pentru circuitele antero-corticale-subcorticale ; ca indicator specific neurofuncțional pentru reactivitatea neurovegetativă cerebrală, inclusiv contingentele cu reacțiile emoționale și activările atenționale.

Parametri (răspuns la stimulare) :

2.1. proprioceptive ;
2.2. interoceptive ;
2.3. vizual telereceptive ;
2.4. psihogenă ordinară și cu ecou afectiv ;
2.5. specifică (încărcarea armei) ;
2.6. sincronia răspunsurilor ;
2.7. similitudinea răspunsurilor.

3. **Frecvența critică de fuziune la stimulare luminoasă intermitentă (ILS)** — ca indicator al stării părții centrale a analizatorului vizual.

Parametru :

3.1. frecvența critică de fuziune la stimulare continuă sau iterativă.

4. **Reacția motrică (RM)** (la degetul trăgător) — ca indicator de apreciere corelativă a dinamicii necondiționate și condiționate a excitației și inhibiției ; ca indicator standardizat, liminar, pentru caracterizarea mobilității și, implicit, a echilibrului proceselor nervoase fundamentale excitatorii și inhibitorii pe planul motricității fine.

Parametri :

4.1. latența răspunsului la stimulare luminoasă ;
4.2. mobilitatea proceselor excito-inhibitorii ;
4.3. echilibrul proceselor excito-inhibitorii.

5. **Dexterimetrie (D)** — ca indicator al organizării funcționale neuromusculare (segmentare și intersegmentare) pe planul funcției de coordonare dinamică.

Parametri :

5.1. numărul de greșeli în mișcare ritmică egocifugă și egocipetă, dreaptă ;
5.2. numărul de greșeli, stînga.

6. **Reflexul clino-ortostatic (RCOS) și orto-clinostatic (ROCS)** — ca indicator neurofuncțional pentru reglajul ritmicității cardiace în condiții standard.

Parametri :

6.1. abaterea dinamică relativă ;
6.2. durata regimului tranzitoriu.

7. **Proba de tenacitate (T)** — ca indicator al mobilizării corticale voluntare în efort, al echilibrului și mobilității proceselor excito-inhibitorii ale instanțelor nervoase implicate în efortul static (izometric).

Parametri :

7.1. forța maximă a flexorilor palmari (F_{max}) ;
7.2. durata maximă a contracției statice la jumătate din valoarea forței maxime (D_{max}) ;
7.3. indicele de tenacitate ($F_{max} \times D_{max}/2$) ;
7.4. gradul de instabilitate a contracției statice : integrala curbilinie a traseului oscilant.

8. **Mecanograma armei în timpul tragerii (M).**

Parametru :

8.1. gradul de instabilitate a armei.

9. **Statokinezimetria postulară** (sistemul armă-trăgător) în timpul tragerii.

Parametri :

9.1. gradul de instabilitate (oscilațiile centrului de greutate în planul x y) ;
9.2. direcția de oscilație majoritară în raport cu țeava armei (yt).

Tabelul 2

Nr.	Parametrii	u/m	Valoarea înainte de efort		Valoarea după efort		Reactivitatea		Observații
1.	ELECTROENCEFALOGRAMA (EEG)								
1.1.	indexul alfa	%	48	50	45	46	2,2	3,9	
1.2.	amplitudinea alfa	microvolți	90	90	90	90	0	0	
1.3.	modulația fusiformă	%	75	75	60	60	18	18	
1.4.	modulația de fază	%	15	15	20		5	5	
2.	REFLEXUL ELECTRODERMAL (RED)								
2.1.	stimularea proprioceptivă	mV	4	2	3	1	25	40	
2.2.	interoceptivă	mV	4	4	3	2	25	45	
2.3.	vizual telereceptivă	mV	2	1	1	1	40	0	
2.4.	psihogenă ordinară și cu ecou afectiv		4	2	1	1	70	50	
2.5.	specifică		2	1	1	1	40	10	
2.6.	sincronia răspuns								
2.7.	similitudinea răspunsurilor								
3.	FRECVENȚĂ CRITICĂ DE FUZIUNE LA STIMULARE LUMINOASĂ INTERMITENTĂ								
3.1.	frecvența critică de fuziune		28	30	25	25	11	15	
4.	REACȚIA MOTRICĂ								
4.1.	latența răspuns		208	195	215	201	3	3	
4.2.	mobilitatea procesului excito-inhibitor								
4.3.	echilibrul								
5.	DEXTERIMETRIA								
5.1.	nr. greșeli dreapta		2	1	2	1	0	0	
5.2.	nr. greșeli stînga		3	1	2	1	10	0	
6.	REFLEXUL CLINO-ORTOSTATIC (RCOS)								
6.1.	abaterea dinamică		0,33	0,30	0,28	0,28	5	2	
6.2.	durata reg. tranz.		25	15	30	20	20	20	
7.	TENACITATEA								
7.1.	forța maximă				94	92			
7.2.	durata maximă				92	85			
7.3.	indice de tenacitate				3360	3200			
7.4.	grad de instabilitate				0,38	0,45			

continuare tabelul 2

Nr.	Parametrii	u/m	Valoarea înainte de efort	Valoarea după efort	Reactivitatea	Observații
8.	MECANOGRAMA ARMEI ÎN TIMPUL TRAGERII					
8.1.	grad de instabilitate			0,033		
9.	STATOKINEZIMETRIA POSTULARĂ					
9.1.	grad de instabilitate			0,060	0,080	
9.2.	direcția de oscilație			2300	2100	

Indicatorii și parametrii luați în considerare de noi satisfac simultan condiția de semnificabilitate și practicitate (fiind facil de recoltat).

REZULTATE

Rezultatele sînt prezentate sinoptic în tabelul 2. Aceste rezultate sînt valori medii de eșantion plus un interval sigma (M+s), în sens facilitator, pentru care s-a calculat reactivitatea fiecărui parametru în felul următor :

$$r = \frac{V_{ie} - V_{de}}{V_{de}} \times 100(\%)$$

în care :

— r = reactivitatea (relativă, procentuală) ;

— V_{ie} = valoarea medie înainte de efort ;

— V_{de} = valoarea medie după efort.

Valorile de reactivitate din tabelul 2 sînt mediile reactivităților individuale și nu reactivitățile mediilor eșantioanelor.

Valorile de reactivitate din tabelul 2 sînt mediile reactivităților individuale și nu reactivitățile mediilor eșantioanelor.

La pușcași au fost în total 41 de determinări, iar la pistolari — 30 de determinări, înainte și imediat după efort.

DISCUȚIA REZULTATELOR

Deoarece trăgătorii s-au prezentat la efortul specific (antrenament de verificare în regim de concurs) odihniți și cu intenția de a realiza recorduri personale, se poate considera că valorile dinaintea efortului (tabelul 2) sînt valori de referință. Pe de altă parte, aceste valori sînt valori critice care despart rezultatele în două categorii.

Categoria de rezultate care depășesc valorile critice, în sensul facilitator performanței, acoperă 16 la sută din totalul lor și se pot considera valori proprii trăgătorilor excepționali. Sensul facilitator nu este același la fiecare indicator. De exemplu, se consideră că frecvența critică de fuziune cu cît este mai mare, cu atît sînt mai mult probabile performanțe mari. În ceea ce privește latența reacției motrice, situația este inversă, adică, cu cît latența reacției motrice la excitantul luminos este mai mică, cu atît probabilitatea unei performanțe deosebite este mai mare.

În considerarea valorilor critice de referință pentru performanțele de excepție în tir apare o dificultate tehnică de ordin practic și anume : condițiile tehnice de recoltare a indicatorilor ce caracterizează funcțiile nervoasă și motrică trebuie să fie reproductibile și, pe cît posibil, identice. De exemplu, la proba de dexterimetrie, numărul de greșeli reprezintă devieri cu cîte 1 mm de la parcurgerea, cu un vîrf ascuțit în mîna întinsă, a unui traseu în zig-zag, lung de 20 cm, în ritm de o schimbare de direcție pe secundă. Este evident că numărul de greșeli depinde de dificultatea traseului și că valorile din tabelul 2 — în legătură cu numărul de greșeli — nu pot fi de referință decît în acest caz particular. Ceea ce ni se pare important în proba de dexterimetrie care, după părerea noastră, a avut un traseu dificil, este faptul că numărul de greșeli ime-

diat după efortul specific nu s-a modificat semnificativ. Ca atare, reactivitatea instanțelor nervoase implicate în actul motric de coordonare fină, la trăgătorii de elită, care este practic nulă sau proba este nesemnificativă (lipsită de importanță practică) la acest nivel de performanță.

Același lucru se poate spune despre indexul alfa, amplitudinea alfa, modulația de fază a ritmului alfa, abaterea dinamică relativă din cadrul reflexului clino-ortostatic. Dacă se iau în considerare și aprecierile calitative dihotomice (Da/Nu), raționamentul poate fi aplicat și la sincronia și similitudinea răspunsurilor electrodermale sau la mobilitatea și echilibrul proceselor excitoinhibitorii din cadrul reacției motrice.

Proba de tenacitate nu a fost efectuată decît imediat după efortul specific, aceasta deoarece s-a considerat că un efort izometric maximal ca durată efectuat de flexorii palmari influențează negativ rezultatul antrenamentului de verificare.

Tot din motivul de a nu influența negativ antrenamentul de verificare, stabilitatea armei în timpul ochirii și stabilitatea posturală au fost înregistrate numai în timpul focurilor de reglaj (încălzire).

Așadar, în acest cazuri nu se poate face o discuție despre reactivitatea la efortul specific al acestor indicatori. Ei prezintă însă importanță pentru un studiu compartiv între pușcași și pistolari. Astfel, atît indicele de tenacitate, cît și stabilitatea contracției izometrice sînt mai bune la pușcași decît la pistolari. De asemenea, stabilitatea posturală este mai bună la pușcași (0.060) decît la pistolari (0,080).

După cum rezultă din datele noastre, o serie de parametri se modifică semnificativ după efortul specific din tir. Aceștia sînt : modulația fusiformă a ritmului alfa din derivațiile EEG postrolandice, amplitudinea reflexului electrodermal la diverse stimulări, frecvența critică de fuziune la SLI și durata regimului tranzitoriu a reflexului COS. Rezultă că acești parametri sînt sensibili la efortul specific din tirul de performanță. Ca atare, se deduce logic că satisfacerea, cel puțin a valorilor critice dinainte de efort (sau depășirea în sens facilitator a acestora), asigură o probabilitate mare de obținere a performanțelor de excepție în tir.

CONCLUZII

Deși numărul de subiecți investigați a fost redus (7 pușcași și 5 pistolari), faptul că aceștia au fost investigați în medie de cîte 5 ori în condiții similare și deoarece sînt trăgători de elită cu rezultate de valoare mondială, se pot trage următoarele concluzii :

1. Valorile dinainte de efort la toți parametrii recoltați de noi (tabelul 2 — media plus un interval sigma, în sens facilitator) pot fi considerate valori necesare (dar nu și suficiente) pentru probabilitatea maximă de a obține rezultate excepționale în tirul de performanță.

2. Există parametri ce se modifică sistematic și semnificativ în urma unui efort specific din tir efectuat de sportivii de performanță și care arată o reactivitate crescută a funcției nervoase și motrice în tirul de performanță : modulația fusiformă a ritmului alfa din derivațiile EEG postrolandice, amplitudinea reflexului electrodermal la stimulări endogene și psihogene, frecvența critică de fuziune la SLI și durata regimului tranzitoriu a RCOS.

3. Nu am găsit modificări semnificative și sistematice la următorii parametri, în urma unui efort specific din tirul de performanță : indexul, amplitudinea și modulația de fază a ritmului alfa din derivațiile EEG postrolandice, latența răspunsului motric la stimularea luminoasă, echilibrul și mobilitatea proceselor excito-inhibitorii implicate în reacția motrică, numărul de greșeli în cadrul probei de dexterimetrie și abaterea dinamică relativă (mărimea reacției ortosimpatice primare) în reflexul clino-ortostatic.

4. Rezultatele noastre relevă o diferență (testul „t") semnificativă între pușcași și pistolari în ceea ce privește proba de tenacitate și stabilitate posturală (în favoarea pușcașilor).

BIBLIOGRAFIE

1. DEMETER A. : Principalele aspecte fiziologice ale practicării tirului, Fiziologia sporturilor, Ed. Stadion, București, 1972, pag. 238—274.

2. DEMETER A., GAGEA A., PALADESCU T. : Aspecte de neurodinamică cerebrală raportate la unii parametri ce determină precizia la tir, rev. Educație fizică și sport, nr. 3, 1972, pag. 2—11.

3. KURDNEVSKI J.: Factors influencing the aiming, International Shooting Sport, 1975, nr. 3, pag. 36—38.
RĂDUȚ C., BARANI G.: Aspecte cronoselecțiografice ale trăgătorilor de performanță, C.N.E.F.S., București, 1970.
4. PARTHENIU A., NEACȘU C. JEFLEA GENOVEVA, GAGEA A.: Standard corelativ-integrat de criterii metabolice, endocrine, nervoase și musculare, compatibile cu activitatea sportivă de înaltă performanță, rev. Educație fizică și sport, nr. 12, 1973, pag. 7—12.

A. DEMETER, A. GAGEA, G. BARANI: Étude des paramètres physiologiques et du système nerveux et neuro-musculaire impliqués dans l'effort spécifique de tir

Les auteurs présentent les conclusions des recherches entreprises pour établir des critères pratiques et adéquats dans l'appréciation de la réactivité des fonctions nerveuses et motrices dans le tir de performance par des indicateurs physiologiques sensibles aux moyens classiques de la préparation sportive. Ont été investigués 7 tireurs de fusil et 5 de pistolet du lot républicain, tous aptes pour les concours et sains du point de vue clinique. Ont été investiguées les valeurs de réactivité pour les suivants paramètres et indicateurs de réactivite des fonction nerveuses et motrices: l'électro-encephalogramme, le réflexe électrodermal, la fréquence critique de fusion au stimul lumineux intermittent, la réaction motrice, la dextrimétrie, le réflexe clino-orthostatique, et ortho-clinostatique, l'épreuve de ténacité, le mécanogramme de l'arme pendant le tir et la statokinezimétrie posturale (le système arme-tireur pendant le tir).

Les indicateurs et les paramètres pris en considération offrent des données valeureuses pour l'augmentation des performances du tir de performance.

DEMETER A., GAGEA A., BARANI G.: Study of Physiological Parameters of the Nervous and Neuromuscular Systems Implied in the Specific Stress of Target Shooting

The authors present the conclusions they have reached after research work undertaken with a view to establishing practical and adequate criteria for the assessment of the reactivity of nervous and motive functions in performance target shooting. They resorted to physiological pointeres sensitive to the standard training. The authors investigated 7 riflemen, and 5 pistol shooters part of the republican team, who were clinically healthy and apt for competitions. They laid down the reactivity values for the following reactivity parameters and pointers of the nervous and motive functions: the electroencephalogram, the electrodermal reflex, the critical fusion frequence at intermittent light stimuli, the motive reaction, dexterimetry, the clino-orthostatic and orthoclimostatic reflexes, the tenacity test, the mechanogram of the weapon during the shooting, the postural statokinezimetry (the system weapon-shooter during the performance).

The respective indicators and parameters simultaneoursly met the conditions proposed by the authors.

The results are very important for obtaining higher performances in target shooting during competitions.

OPINII

CONSULTAȚII

ESEU DESPRE STRESS

Ing. dr. ADRIAN GAGEA
I.E.F.S.

Noțiunea de stress este din ce în ce mai frecventă în vocabularul curent. Se pare că stressul provine din medicină, trecînd prin celelalte științe biologice și sociale. Psihologia intersectînd ambele sfere, cea a biologiei și cea a sociologiei, creează cele mai largi condiții utilizării stressului pentru definirea unor fenomene sau stări speciale.

În ceea ce privește conținutul noțiunii de stress, părerile specialiștilor sînt deosebit de variate. Din bibliografia consultată, am reținut 19 înțelesuri diferite ale stressului.

Așa, bunăoară, în „Larousse", stressul este definit ca ansamblu de perturbații provocate de agenți agresivi variați, ca: frigul, bolile infecțioase, emoțiile, șocul chirurgical. „Harap's Standard Dictionary" și „Webster's Dictionary", în afară de înțelesurile din mecanică și rezistența materialelor, acordă stressului semnificația unei tensiuni psihice, specificînd etimologia latină a termenului. „Micul dicționar enciclopedic", „Dicționarul explicativ al limbii române" și „Dicționarul medical" menționează originea anglo-saxonă a termenului de stress. După Selye, *stressul reprezintă un sindrom, o constelație de răspunsuri nespecifice, cu un caracter general adaptativ (sindromul general de adaptare), provocat de acțiunea agenților stressanți asupra organismului. El include atît leziunea, uzura, suferința, cît și reacțiile adaptative nespecifice mediate de verigi neuroendocrine.*

Delay *se referă la stress ca la o stare de tensiune acută a organismului care îl obligă să mobilizeze toate resursele sale de apărare pentru a face față situațiilor amenințătoare. Privit doar în accepțiunea sa psihologică,* Hareman *crede că orice eveniment poate fi stress, cu condiția să provoace emoții prelungite. Un punct de vedere asemănător îl are* Fraisse, *pentru care stressul reprezintă conflicte personale sau sociale care nu-și găsesc soluția într-un fel sau altul. După* Milcu, Partheniu *și* Neacșu, *stressul este expresia unei stări de tensiune funcțională activă, susținută la un nivel ridicat.*

Continuarea exemplificărilor ar putea doar să convingă de complexitatea subiectului. În intenția de a facilita crearea unor opinii personale despre stress, urmăm calea simplificării, în speță căutăm uni-

Educație fizică și sport, nr. 2, 1978, pag. 55

tatea în varietatea părerilor despre stress. Credem că toți specialiștii se referă la stress în raport cu un sistem. Oricare ar fi înțelesul unui sistem, acestuia i se poate pune în evidență cel puțin o intrare și o ieșire. În acest context, autorii studiilor despre stress sau ai lucrărilor experimentale privind stressul se grupează cel puțin în cei care consideră stressul ca reacții ale organismului, adică ca mărimi de ieșire dintr-un sistem, ca stări ale sistemului său, pur și simplu, ca mărimi de intrare, adică ca „agenți stressanți" sau „cîmp" de cauze. Mai mult chiar, există păreri că stressul este asociat mai multor elemente de structură dintr-un sistem, inclusiv „feed-back"-ului.

Pe de altă parte, nivelurile de punere în evidență a stressului — căci este clar că existența stressului (indiferent de formă) este urmarea constatării efectelor sale — favorizează clasificarea acestuia. În legătură cu condițiile și obiectivul activității sportive, Milcu, Partheniu *și* Neacșu *deosebesc stressul somatic de cel psihic, dar le unifică prin intermediul sistemului neuroendocrin angajat în orice stress. După* Selye, *stressul, produs de agenți stressanți, fie de natură fizică, chimică sau biologică, include nu numai modificări somatice separate, ci — concomitent — și modificări psihice. Astfel,* Selye *vorbește despre un stress psihic secundar care, în general, produce efecte fiziopatologice grupate sub denumirea de sindrom general de adaptare.*

Ca atare, există un stress psihic primar, în care acțiunea agenților stressanți se adresează în prima instanță sferei psihicului pe care o modifică datorită semnificației pe care o au acești agenți pentru persoana respectivă. Situația este percepută și trăită subiectiv ca tensiune psihică. Acest stress are semnificația stressantă a stimulilor — amenințare, frustrare, conflict — care solicită persoana pînă aproape (sau dincolo) de limitele posibilităților adaptative.

Oricum, organismul fiind o unitate psihofiziologică, care în condiții obișnuite, nu poate prezenta viața mentală fără viața organică, în condiții extreme, ca în cazul factorilor stressanți, întregul sistem psihosomatic reacționează (Selye).

În ceea ce privește mecanismul sindromului de stress sau al sindromului general de adaptare, Selye *deosebește 3 stadii :*

1. reacția de alarmă, în cursul căreia sînt mobilizate forțele de adaptare ;

2. stadiul de rezistență, care reflectă completa adaptare la acțiunea agentului stressant ;

3. stadiul de epuizare, care urmează în mod inevitabil dacă agentul stressant este suficient de puternic și aplicat suficient de mult timp, deoarece energia de adaptare sau adaptabilitatea unei ființe vii este totdeauna limitată.

Aceste stadii sînt facil de realizat experimental la animale și chiar posibil de măsurat, bineînțeles ca efect reactiv.

Așa, de exemplu, la administrarea unor extracte ovariene, la animalul de experiență se produc hipertrofia cortexului suprarenal, involuția timusului, ulcerații gastro-intestinale, deci modificări obiective, eventual măsurabile, ale „sindromului general de adaptare". Prin numeroase experiențe de extirpare a hipofizei, s-a observat că animalele nu mai răspund prin producerea de hormoni cortico-suprarenalieni, chiar dacă

sînt expuse acțiunii stressante foarte puternice. În felul acesta, Selye *stabilește rolul fundamental al axului hipofizo-cortico-suprarenal în reacțiile adaptative nespecifice, caracteristice stressului.*

Într-un interviu de popularizare a științei, intitulat sugestiv: „Stress-antistress-echilibru", C. Neacșu *releva efectele stressului la om, atît la nivel fiziologic, cît și celular și metabolic. În funcție de cantitatea și, mai ales, de calitatea factorului stressant, ca, de pildă, stările de suprasolicitare nervoasă (cele psihogene, în primul rînd), asociate altor factori: de alimentație, climă, noxe de lucru, precum și în funcție de constituția biologică a organismului, se produc în organism dereglări ale comenzilor endocrine, dereglări care, la rîndul lor, pot da naștere unor mastopatii.*

Așadar, o altă unitate de opinie este evidentă, mai ales, la nivelul impactului dintre factorul agresor și rezistența organismului. Selye, Neacșu, *sau alți autori care abordează subiectul, deși vorbesc de adaptare sau neadaptare, se referă la aceeași esență. Despre o sticlă se poate spune că este plină pe jumătate sau goală pe jumătate, fără ca exprimarea să influențeze conținutul. Evident, exprimarea este a observatorului a cărui stare de spirit se etalează. În cazul organismului stressat, adaptarea la stresss (agenții stressanți) este, neîndoielnic, modulată de starea de spirit, de capacitatea de acționare conștientă a celui în cauză, susține* R. Floru.

După părerea noastră, în interesul problemei ar fi utile unele delimitări. În primul rînd, privind agenții sau factorii stressanți. Un factor sau un complex de factori care solicită organismul, cum ar fi de exemplu sportul, poate fi stressant numai raportat la acel organism. Mai precis, dacă cele patru atribute ale oricărui factor (mărime de intrare într-un sistem): calitatea, cantitatea, protensitatea și extensitatea ale acestuia, depășesc capacitatea de răspuns corect a organismului, atunci factorul este stressant. Factor stressant în sine nu există, după cum nu există boală fără bolnav.

În al doilea rînd, punerea în evidență a stressului este „post factum", prin efecte. De cele mai multe ori, aceste efecte (mărimi de ieșire dintr-un sistem) sînt identice cu cele generate de alte cauze, cum ar fi leziunile corporale sau traumele psihice. Ca atare, stressul nu poate fi tratat ca o manifestare reactivă a organismului, fără riscul de a face confuzii.

Credem că stressul este o stare a organismului (stare a unui sistem), corespunzătoare unor manifestări nocive sau contrare interesului său, stare generată de factori potențial stressanți.

Din acest punct de vedere, stressul este nedorit. Ca atare, utilitatea delimitărilor de mai sus privește sistematizarea, eventual precizarea mijloacelor de evitare a stressului. O categorie de mijloace de evitare a stressului se referă la ridicarea nivelului sau, mai bine zis, la creșterea capacității, pentru care factorii exogeni (uneori și cei endogeni sau psihogeni) devin stressanți pentru organism. Aici nu există rețete. Ne place să credem că este facil să se remarce specificitatea acțiunii. În sensul că, dacă, de exemplu, este vorba de un efort fizic, atunci creșterea rezistenței organismului la efort fizic poate fi un mijloc de evitare a stressului.

Altă categorie de mijloace de evitare a stressului privește evitarea caracteristicilor factorilor potențiali stressanți.

Această soluție poate fi aparent contrară interesului de progres al organismului.

Așa, de exemplu, ceea ce denumește A. Toffler *în „Șocul viitorului" drept creșterea tranzienței, adică schimbări mai frecvente sau ceea ce îndeobște se înțelege prin viață modernă impune adaptarea, și nu evitarea. Deci, nu este vorba de fuga de agenții stressanți, ci de limitarea contactului cu aceștia în limita cerută de primele două stadii ale sindromului de stress, definit de* Selye. *Se pare că o analogie cu procesul de imunizare prin vaccin n-ar fi deplasată.*

O inventariere a mijloacelor de evitare a stressului ar fi, în acest eseu, „ipso facto" un factor stressant atît pentru noi, cît și pentru mulți dintre cititori.

A. GAGEA : Essai sur le stress

Apres avoir passé en revue toute une série d'opinions sur le concept de stress, appartenant à des hommes de science roumains et étrangers, l'auteur expose son point de vue concernant cette notion pas encore élucidée. Il estime comme nécessaires certaines délimitations, en premier lieu au sujet des agents ou des facteurs stressants, montrant qu'un facteur ou un complexe de facteurs qui sollicitent l'organisme — le sport — peut être stressant seulement rapporté à cet organisme, dans le sens que seulement si les quatre attributs de chaque facteur — la qualité, la quantité, la protensite et l'extensite — dépassent la capacité de réponse correcte de l'organisme, le facteur est stressant. Il n'existe pas de facteur stressant en soi, comme il n'existe pas de maladie sans malade. En second lieu, le stress ne peut pas être traité comme une manifestation réactive de l'organisme, sans le risque de faire des confusions, car le même effet peut être généré par de différentes causes. Il estime que le stress est un état de l'organisme, correspondant á des manifestations nocives, ou contraires à son intérêt, état provoqué par des facteurs potentionellement stressants. Ainsi, l'utilisation des délimitations, concernant la systématisation, eventuellement la précision des moyens pour éviter le stress, comme, par exemple, l'augmentation de la capacité pour laquelle les facteurs exogènes (parfois aussi ceux endogènes ou psychogènes) deviennent stressants pour l'organisme. S'il s'agit d'un effort physique, l'augmentation de la résistance de l'organisme à l'effort physique peut constituer un moyen d'éiter le stress.

GAGEA A. : On Stress

The author passes in review a number of opinions on the concept of stress belonging to Romanian and foreign scientists and then voices his own view on this long-debated notion. First of all he considers it necessary to make a number of delineations in point of stressing agents or factors ; he points out that sports — implying a factor or better said a complex of factors involving great stress, may have negative stressing effects only if the four attributes — quality, quantity, protensity and extensity — go beyond the capacity of response of the human body. He considers that there is no stressing factor in its own self ; neither can we talk about disease without the sick person. Secondly, in his view stress may be treated as a reaction of the body, with no risks of confusion. The same effect can be caused by different elements. In the author's view the stress is a state of the body, corresponding to harmful manifestations or which run counter its interests. It is a state generated by potentially stressing factors. That is why he stresses upon the necessity of making delineations, and systematizations, as to the ways and means of avoiding stress — such as a growing capacity to face stressing exigencies (even endogeneous and psychogeneous) factors. In order to avoid stress in the case of physical efforts it is necessary to increase the resistance of the human body to physical effort.

RUGBYUL ROMÂNESC ÎN PRAGUL „TURNEULUI BRITANIC"

DUMITRU MANOILEANU
Antrenor

În continuarea articolului **Calităţile fizice şi pregătirea fizică — platformă indispensabilă în rugby**, apărut în numărul precedent al revistei noastre, dar mai ales ca o dezvoltare, pe această temă, a concluziilor pe care le-am desprins după ultima confruntare FRANŢA—ROMÂNIA (9—6), de la Clermont-Ferrand, credem şi putem afirma următoarele :

1. Meciul de care am pomenit mai sus a avut darul să confirme încă o dată constanţa unei valori afirmate de reprezentativa noastră în acest „test" fundamental (pînă acum, din păcate, singurul) pe care îl susţinem anual, începînd din 1958. După cum se ştie, rezultatul lui însumează două jocuri egale în deplasare (5—5 şi 6—6), cîteva victorii pe teren propriu, la Bucureşti (11—5, 3—0, 15—14, 15—10 şi 15—12) şi destul de multe scoruri strînse realizate în România şi în Franţa. Adică, un echilibru valoric faţă de acest adversar, pe care îl avem ca unic criteriu comparativ încă de la începutul activităţii noastre internaţionale (Paris — 1919 şi 1924). Acest fapt începe să ridice, prin prisma comparativă a performanţelor realizate de „XV"-le francez în „Turneul celor 5 Naţiuni", problema participării ţării noastre la disputa cvasioficială pentru supremaţia europeană. Dar, mai mult ca oricînd, el anunţă deschiderea căii spre adevărata verificare a valorilor rugbystice din ţara noastră, în confruntare cu toată varietatea de stiluri şi concepţii de joc de care dispune rugbyul din Marea Britanie.

2. În vederea unei astfel de confruntări — din care, sîntem convinşi, vom avea numai de cîştigat şi care va trebui să constituie, de fapt, stimulentul şi mijlocul concret de perfecţionare şi dezvoltare a mişcării noastre rugbystice — ne sînt absolut indispensabile : a) unele completări şi revizuiri de cunoştinţe teoretice ; b) o anumită modificare a mentalităţii noastre competiţionale (interne şi internaţionale), în care criteriul de bază actual — exclusiv al victoriei — să fie înlocuit cu un complex de valori tehnico-tactice care dau ca rezultat direct, dar superior, victoria, însă numai în condiţiile unui **spectacol sportiv de înaltă ţinută** ; c) o lărgire şi adîncire a procesului instructiv-educativ (cu unele sarcini speciale), la toate nivelurile de competiţie şi de vîrstă, care să ducă la crearea unui adevărat sistem rugbystic românesc, apropiat cantitativ şi calitativ de cel francez şi britanic.

3. Considerăm că, mai ales în domeniul măsurilor concrete, va trebui să întreprindem acţiuni tehnico-organizatorice menite să ne asigure :

— un corp de antrenori şi instructori, corespunzător numeric, perfect calificat, precis profesionalizat, pentru toate echipele de copii, juniori, tineret şi seniori, care să excludă treptat caracterul încă plezirist, diletantist şi superficial al muncii ocazionale — suplimentară altor profesii şi ocupaţii de bază — sporadice şi insuficiente ca atare, lipsite de răspundere în ultima instanţă, care mai persistă în activitatea de instruire a unor echipe, secţii, ba chiar cluburi de rugby ;

— un corp de arbitri de înaltă şi aleasă ţinută, bazat pe o deosebită înţelegere şi aplicare a spiritului jocului în sensul cel mai modern, care să depăşească faza actuală de interpretare factologică a regulilor şi fazelor şi care să devină, astfel, capabil de a da partidelor stimulentul **ofensiv** şi **cons-**

tructiv de care rugbyul românesc are, în primul rînd și în cea mai mare măsură, nevoie ;

— un efectiv numeros de jucători de valoare superioară (din punct de vedere fizic, tehnico-tactic și psihologic), care să reprezinte în activitatea internă garanția unor prestații competiționale de înalt nivel conceptual, cu execuții de înaltă tehnicitate, de spectacol sportiv atrăgător, bazat pe eficacitate, cursivitate și nepericulozitate, efectiv din care să se poată selecționa oricînd numărul necesar de titulari și de rezerve pentru trei-patru sau chiar **mai multe echipe reprezentative** naționale sensibil egale.

Pentru realizarea acestor deziderate, acum în pragul unei perioade de propensiune a rugbyului românesc pe plan mondial, perioadă pe care credem că o putem pregăti în cei doi ani premergători viitorului meci, în deplasare, cu Franța (care va trebui să constituie ultimul „test" major înaintea acestei campanii britanice, să-i spunem), socotim că putem enunța următoarele sarcini :

a) elaborarea unei concepții de joc românești — realistă, dar și modernă în același timp —, deduse din obiectivele majore ale spiritului jocului și realizate pe baza elementelor tehnico-tactice (toate enunțate, explicate și analizate de noi în alte numere ale revistei noastre), care să țină seama de specificul somatic al tineretului din țara noastră, precum și de datele și condițiile proprii rugbyului românesc ;

b) difuzarea — teoretic și practic — a acestei concepții la toate nivelurile, începînd cu antrenorii, instructorii și arbitrii și pînă la copiii începători, aceasta urmînd să constituie structura logică în elaborarea programelor și testelor de selecție și instruire pentru cursurile de antrenori, instructori și arbitri, precum și a planurilor și normelor de pregătire și selecție a jucătorilor și echipelor de rugby din întreaga țară ;

c) fixarea unor norme pentru calitățile fizice de bază și impunerea lor ca bază de selecție și instruire (cu verificarea lor periodică), în tot timpul anului și în funcție de stadiul și de perioada de pregătire, menite să înlăture fixismul și plafonarea loturilor și să asigure împrospătarea permanentă a efectivelor și emulația ;

d) elaborarea și difuzarea unui complex de elemente tehnico-tactice de bază, absolut necesare în realizarea obiectivelor-sarcini ale concepției de joc, precum și a unui bagaj de exerciții și mijloace de învățare și perfecționare a acestora (de exemplu : repliajul, organizarea aglomerărilor, momentul tactic al pasei și realizarea decalajului, încadrarea purtătorului de balon și a vîrfului defensiv pe ambele părți etc.) ;

e) fixarea sumarului de sarcini individuale pe posturi, dezvoltate apoi pe compartimente și incluse în jocul colectiv al echipei, ele rezultînd din obiectivele-sarcini ale concepției de joc (de exemplu : sarcinile stîlpilor din linia I, ale mijlocașilor, ale fundașului, ale liniei a III-a, ale închizătorului, ale aripei de treisferturi de pe partea închisă etc., în jocul ofensiv și în defensivă, la momentele fixe și la contraatac) ;

f) stabilirea posturilor cheie în orice echipă de rugby, dispusă și capabilă să realizeze obiectivele și sarcinile unei concepții de joc ofensive, moderne și specifice românești ; impunerea obligației ca fiecare echipă să realizeze, cu precădere, selecția, învățarea și perfecționarea unor jucători de nivel competițional superior pentru următoarele posturi, fără de care nu ne vom afla niciodată în prezența unei adevărate echipe de rugby :

— doi stîlpi puternici, rezistenți și ofensivi în jocul de cîmp, dispunînd de capacitatea de a acoperi mari zone de repliaj și de a participa succesiv și alternativ la acțiuni colective de forță și la combinații tactice „la mînă" ;

— un prinzător înalt, greu și perfect mînuitor al balonului, săritor excelent și mare luptător în disputa pentru balon în margine ;

— o pereche de mijlocași iuți, îndemînatici și cu inițiativă, buni cunoscători ai regulilor jocului și ai folosirii regulamentului, tacticieni desăvîrșiți, excelenți șuteuri, posedînd toată gama execuțiilor tehnice de bază, dar mai ales pasa și placajul ;

— două aripi de treisferturi, capabile să realizeze o mare viteză în alergarea pe distanțele între 30 și 50 de metri, ofensive prin excelență, cu mare rezistență la șoc, placheuri de netrecut ;

g) perfecționarea cu precădere, pentru toți componenții echipelor, a următoarelor procedee tehnico-tactice individuale : pasa, placajul, participarea la grupaje, prinderea balonului, purtarea lui în alergare și lovirea acestuia cu piciorul în scop tactic (cu preferință la sol), dar în special alergarea fără balon în momentul recepționării pasei, fără de care realizarea demarcării și avansării nu ar fi posibilă, ba chiar ar deveni de neconceput ;

h) perfecționarea procedeelor tehnico-tactice colective pentru înaintași (driblinguri, aglomerări, grămezi deschise, mauluri etc.), pentru liniile dinapoi (contraatacuri la mînă, combinații de pase cu înaintașii, alegerea părții de atac, scheme de decalaj și intercalări supranumerice) și pentru mijlocași (jocul cu liniile dinapoi, jocul cu linia a III-a, jocul cu lovituri tactice de picior), atît în atac, cît și în apărare.

În domeniul ridicării nivelului teoretic și practic al colegiilor de antrenori și arbitri, se evidențiază următoarele priorități :

1. Organizarea (pe timpul intervalelor de întrerupere și de reducere a activității în colective) unor cursuri de perfecționare a cunoștințelor, de calificare și reciclare, la nivelul ambelor colegii (antrenori și arbitri), și de atragere a unor foști jucători pentru a deveni instructori și arbitri stagiari.

Aceste cursuri vor trebui să cuprindă :

a) prelegeri cu exemplificări practice despre rolul și importanța principiilor, ale obiectivelor-sarcini și ale elementelor tehnico-tactice de bază care alcătuiesc structura concepției de joc românești (așa cum a fost ea elaborată și difuzată), precum și prezentarea căilor practice de realizare a acestei concepții în antrenamente și jocuri ;

b) antrenamente model cu privire la realizarea pe plan fizic, tehnico-tactic și psihologic a obiectivelor, enunțate mai sus, în cadrul ciclurilor de antrenament ;

c) colocvii antrenori-arbitri, pentru stabilirea mijloacelor comune de realizare în cadrul partidelor a obiectivelor propuse, prin sprijinirea de către arbitri a concepției de joc și de către antrenori a regulamentului, cu alte cuvinte, echipele să vrea, să știe și să poată juca constructiv, creator și ofensiv, iar arbitrii să înțeleagă, să respecte și să sprijine regulamentar condițiile unui astfel de joc, să nu-l fragmenteze exagerat și fără temeiuri de logică rugbystică, să combată tendințele obstrucționiste, trenante și antijoc, să devină adepți și stimulatori ai formațiilor și jucătorilor care fac, sau măcar încearcă să facă, dintr-o partidă nu o simplă goană după rezultat, ci un veritabil spectacol de înalt nivel sportiv.

2. Stabilirea și realizarea unui plan de deplasări și asistență la echipele bucureștene și din țară, mai ales, de către antrenorul federal și de către membrii colegiului de antrenori, cu participarea activă și directă (acolo unde se simte nevoia) la antrenamentele echipelor care nu-și realizează sarcinile enunțate.

3. Oficializarea unor măsuri stimulatorii (promovare, avansare, retrogradare) a antrenorilor, instructorilor și chiar a echipelor, după criteriile arătate mai sus, aceasta ca urmare a realizării sau nerealizării în activitatea competițională a sarcinilor privind satisfacerea principiilor concepției de joc românești, a obiectivelor acesteia, cum ar fi eficacitatea, spectaculozitatea și nepericulozitatea, precum și cea referitoare la promovarea de jucători valoroși și perfect instruiți, pe posturile cheie. Același sistem devine valabil și în aplicarea lui pentru arbitraje de concepție, corecte, competente și stimulative ale jocului de factură superioară.

4. Reorganizarea formulelor de desfășurarea campionatelor, pe categorii, a celui de juniori și organizarea unui campionat — serios și oficial — de tineret-rezerve, în care eventual punctele în clasamentul seniorilor să se facă prin însumarea celor de la categoriile juniori și tineret. De asemenea, să se impună limită de vîrstă, să se limiteze numărul jucătorilor de vîrste înaintate și, îndeosebi, să se acorde bonificații de puncte pentru marcarea de încercări (pe un sistem care nu este greu de stabilit).

5. Difuzarea în colective a unui îndrumar tehnic care să cuprindă culegeri de exerciții și mijloace, metode de învățare și perfecționare, normele fizice, rezultatele acestora, un program model de dezvoltare și pregătire fizică cu variante aplicabile la specificul lotului, posturilor-cheie, echipelor pe categorii de vîrstă și competiție, a textelor prelegerilor și hotărîrilor tehnico-tactice și de arbitraj, în sfîrșit a sarcinilor de realizat pe perioade de pregătire și competiționale interne și internaționale.

6. Tipărirea unui curs elementar de rugby (regulament, tehnică, tactică, antrenament, concepție de joc, teoria posturilor, pregătirea fizică, specializare etc.).

Acestea toate sînt, desigur, aplicabile și la activitatea arbitrilor, ținînd seama, bineînțeles, de specificul acestui corp aparte.

Considerăm că majoritatea enunțurilor de mai sus sînt, dealtfel, cunoscute încă de multă vreme, dar — din păcate — sînt nesistematizate, chiar nerealizate. Trebuie să spunem aici că, cel puțin în rugby, rolul și atribuțiile antrenorului federal, ale celorlalți activiști de prin comisii și colegii, ale secretarului federal chiar, nu au prea fost înțelese. Astfel, ne-am trezit că multe echipe din țară sau chiar din București nu au beneficiat de controlul și de îndrumarea celor pomeniți mai sus, ani în șir, sau chiar nici o dată, că instructorii, uneori sau cel mai adesea fără să fi absolvit nici o școală sau curs de specialitate, se zbat în ignoranță și neputință, în pofida entuziasmului și bunăvoinței lor, pe la echipe de divizie B sau chiar A, uneori, ceea ce este și mai dureros, la echipe de copii și juniori. Că alții, de bine de rău calificați, stagnează de multă vreme la o valoare teoretică și practică submediocră, fără a fi reexaminați, îndrumați, stimulați, sancționați sau, acolo unde este cazul, înlocuiți. Și toate acestea în timp ce numai trei, patru sau cel mult cinci echipe din țară joacă rugby cu adevărat. Restul se complac (sau se străduiesc fără efect pozitiv) în practicarea unui joc steril, nespectaculos și, uneori, de o brutalitate obtuză, fără ca cineva să ia măsurile de rigoare. Și astfel se pierd — an de an — juniori, tineri și seniori talentați care, după ce au sclipit la început prin calitățile lor fizice și prin talent nativ, dispar într-un anonimat din care nu mai ies apoi niciodată. Sau pornesc să cutreiere echipele în căutarea unui climat rugbystic propice afirmării lor, pe care însă, din păcate, au arareori șanse să-l găsească. **Și astfel așteptăm, nici noi nu știm bine de la ce, o singură dată pe an, victoria în meciul cu Franța.**

Acum însă cînd se vorbește din ce în ce mai serios despre intrarea noastră în circuitul rugbystic cel mai înalt, lucrurile nu mai pot rămîne așa. De aceea, în esență, ceea ce propunem noi este, de fapt, trecerea la un program intens de pregătire și de **edificare a unui sistem nou și unic** de a concepe și realiza, de a îndruma și coordona întreaga activitate rugbystică din țara noastră, lăsată pînă acum prea mult la voia întîmplării sau redusă exclusiv la pregătirea echipei naționale. Iar în fruntea acestui sistem va trebui să așezăm următorul obiectiv major: **promovarea, la toate nivelurile, a unei concepții superioare despre spectacolul rugbystic** (spectacol în care elementul predominant să-l constituie ofensiva bazată, în principal, pe pase executate în viteză), concepție **capabilă să asigure,** în același timp, **și caracterul de eficacitate** (adiacent, dealtfel, celui de spectaculozitate), prin marcarea — mai ales — de încercări, într-o perfectă respectare și folosire tactică a regulamentului și **într-o deplină sportivitate („fair-play").** Toate acestea fiind axate, bineînțeles, pe scopul final al oricărei întreceri sportive : **victoria.**

Numai că acestea, în viitoarele noastre posibile confruntări cu echipe ca cele ale Țării Galilor, Irlandei, Scoției și Angliei, desfășurate în fața unui public atît de avizat și de exigent ca cel din aceste țări, va trebui să reprezinte deopotrivă dovada superiorității noastre pe planul concepției (ofensive), măiestriei (perfecte) și sportivității depline — atît de prețuite în adevărata lume rugbystică. Și faptul că o anumită constanță a rezultatelor echilibrate în meciurile cu echipa Franței (cîștigătoarea ultimului — dar nu și singurului — Turneu) din ultima vreme, cît și o conjunctură favorabilă, ne apropie de o probabilă promovare în acest eșalon superior al rugbyului mondial, trebuie să însemne pentru noi un prilej deosebit de **afirmare plenară,** afirmare pe care premisele deja existente, evidențiate în acest articol, o îndreptățesc din plin.

Așadar, un program ca cel propus de noi, chiar îmbunătățit, dar oricum realizat în cei doi ani următori de care vorbeam, ne apare acum drept cea mai urgentă sarcină pentru conducerea federației de specialitate, pentru toți antrenorii, instructorii și arbitrii, chiar și pentru jucătorii de rugby din țara noastră. Pentru că, odată intrați în acest context al elitei rugbystice mondiale, va trebui să ne prezentăm **nu numai cu datele sumare și elementare de care dispunem acum, dar și cu un plus calitativ,** marcat evident de specificul românesc, atît de puternic și de generos, pe planul calităților fizice, intelectuale și morale care caracterizează tineretul nostru. Și, astfel, să constituim o veritabilă revelație și, poate — credem că nu este exagerat s-o spunem —, un reviriment în dezvoltarea mișcării sportive din țara noastră (cu precădere, a jocurilor sportive) și chiar a rugbyului mondial.

În încheiere, dorim să arătăm că, dacă prezentul articol s-a depărtat oarecum de subiectul celui precedent (publicat în nr. 1 al revistei noastre), pe care trebuia să-l continue, poate, mai direct, acest lucru s-a datorit necesității și dorinței de a răspunde prompt unei probleme de strictă și acută actualitate, aceea a viitorului și perspectivelor rugbyului românesc. Dar aceasta constituie, de fapt, preocuparea fundamentală a oricăreia dintre intervențiile noastre. Și chiar dacă aparent ne-am depărtat de la subiect, am încercat, totuși, să răspundem — e adevărat, pe un plan ceva mai larg — aceleiași teme propuse inițial : selecția și pregătirea fizică, și adăugăm acum și tehnico-tactică, etape în realizarea unei platforme absolut indispensabile în rugby.

D. MANOILEANU : Le rugby roumain à la veille de la campagne britannique

L'auteur de l'article expose ses opinions au sujet de ce qu'il faudrait entreprendre pour que, dans l'éventualité d'une confrontation entre le rugby roumain et celui britannique, les sportifs roumains puissent faire face honorablement aux exigences les plus élevées. En ce sens sont énoncées et développées les tâches respectives a) quelques adjonctions et révisions des connaissances théoriques ; b) une certaine modification de la mentalité compétitionnelle des rugbymen roumains (activité interne et internationale), où le critere actuel de base — exclusivement celui de la victoire — doit être remplacé par un complexe de valeurs techniques-tactiques qui donnent comme résultat direct, mais supérieur, la victoire, mais seulement dans les conditions d'un spectacle sportif de haute tenue ; c) un élargissement et un approfondissement du processus instructif-educatif (avec certaines tâches spéciales), à tous les niveaux de compétition et d'âge, qui puisse mener à la création d'un véritable système sugbystique roumain, rapproché quantitativement et qualitativement de celui français et britannique.

MANOILEANU D. : Romanian Ruhgby Player Meeting the British.

The author of the article reveals his views on what should be undertaken if Romanian rugby players were to meet the British. His opinion is that the Romanians can creditably meet the highest exigencies. The author also discloses which, in his view, are the most stringent tasks of the Romanian rugby players : (a) to round off and revise their theoretical knowledge ; (b) somewhat change their competition mentality (domestic and international activities), in which the present fundamental criterion — exclusively of victory, shoul be replaced by a complex of technical and tactical elements which will bring about victory, but under superior conditions, namely a high level sporting ; (c) to promote an educational and training process (some special tasks also devolve upon the players) at all levels of competition and age, which will create a real Romanian rugby-playing system, quantitatively and qualitatively not far from the French and British ones.

LA „GRECO—ROMANE", PRIORITATEA NR. 1—TALENTUL!

Prof. ION CORNEANU
Antrenor emerit de lupte

Răspund cu plăcere invitației revistei „Educație fizică și sport" le a mă referi, pe scurt, la prioritățile înscrise pe agenda de lucru a Federației române de lupte, la secțiunea „luptele greco-romane".

Cum este și firesc, atenția noastră este îndreptată spre viitoarea ediție a Jocurilor Olimpice, cea de la Moscova din 1980. Această atenție va trebui să fie materializată într-o echipă omogenă din punct de vedere valoric, în sensul de a putea face față, cu succes, la cele 10 categorii de greutate. Cu alte cuvinte, reprezentanții noștri vor trebui să corespundă, la toate capitolele pregătirii, parametrilor pe care îi vor presupune disputele pentru medaliile olimpice, nivelul competitivității pe plan internațional, nivel care — oricine trebuie să o recunoască — ne este familiar, dar pe care trebuie să ni-l păstrăm, pentru a nu pierde nimic, ci a adăuga în continuare prestigiului de care ne bucurăm.

Lotul nostru de lupte greco-romane, se cuvine să arătăm aici, este format, în prezent, din două părți: sportivii consacrați și cei de perspectivă, aceștia din urmă avînd vîrsta între 18 și 23 de ani. Aceste două grupuri vor forma cîmpul nostru de selecție pentru cele 10 categorii de greutate. Posibilitățile de afirmare vor fi egale pentru reprezentanții ambelor „tabere", în sensul că și oamenii de perspectivă vor fi solicitați să participe la toate competițiile mari, de anvergură, acest procedeu fiind, în același timp, un foarte bun filtru de selecție. Tindem ca definitivarea echipei să o realizăm în 1979, cu prilejul Campionatelor europene de lupte pe care le va organiza România.

Măsuri speciale, în vederea definitivării lotului olimpic, vom lua, probabil, numai la categoria grea, unde vom prevedea un grup de 10—15 luptători tineri, din rîndul cărora să fie reținuți partenerii pentru ocuparea locului în echipa definitivă pentru C.E. și J.O. de la Moscova. Nu vom extinde această măsură, deoarece la celelalte categorii de greutate există — la ambele grupe: „consacrați" și „perspectivă" — elemente de valoare.

În afara măsurilor speciale, vor exista și probleme speciale, mai ales la capitolul tehnică, cu sportivii de perspectivă, care prezintă lacune serioase. (Aceste lacune sînt prezente, din păcate, chiar și la unii sportivi consacrați.) În legătură cu această problemă, este locul să arătăm că va trebui să se lucreze mai temeinic și în direcția consolidării secțiilor de lupte din cadrul cluburilor și al asociațiilor sportive, întrucît

se constată, și la ora actuală, că juniorii nu au o pregătire tehnică corespunzătoare. În acest scop, intenționăm să organizăm cursuri de perfecționare și consfătuiri cu antrenorii, pentru a îmbunătăți calitatea muncii din unele centre de lupte, cum ar fi acelea din Banat, Oradea, Craiova, Ploiești, București, Rădăuți, Pitești, acestea din urmă alimentînd, cel mai consistent, lotul țării cu elemente de perspectivă, spre deosebire de primele citate, care nu au mai furnizat, în ultima vreme, nici un element de valoare. Nu mă sfiesc să arăt că, dacă din Moldova (Rădăuți, Iași, Suceava) selecționăm elemente de valoare, acest lucru se explică, în principal, prin faptul că „omul sfințește locul". La antipodul acestor antrenori „sufletiști" se află tehnicieni cărora le place sau se complac să trăiască din amintiri, care așteaptă să le vină totul de-a gata, în loc să ia exemplul pozitiv al colegilor lor de breaslă, printre care Gherasim, Ofițerescu, Donose, Răduț. I-am atrage atenția și lui Geambeșu, de la Tulcea, căruia îi stă în puteri să dobîndească și el galoane, întrucît dispune de mult material uman de bună calitate.

În prezent, cu siguranță și în viitor, cuvîntul de ordine este unul singur: talentele! Ne interesează acum talentele, repet. Este foarte adevărat că numărul celor care vin să practice luptele satisface din punct de vedere cantitativ. Dar cînd este vorba de performanță înaltă nu ne putem îngădui să pierdem timpul. Într-un an sau în doi, selecționatul este nevoit, prin forța împrejurărilor, să ajungă la valoarea mondială. Altfel, se trezește că a devenit un... visător! Dacă Cernea, Bularca, Pârvulescu au obținut, la 28—30 de ani, performanțe maxime, preocuparea mai îndeaproape a făcut ca vîrsta afirmării depline să scadă la 22—24 de ani — Baciu, Popescu —, la 20 de ani — Berceanu, Gingă —, sub 19 ani — Draica. De aici, rezultă necesitatea transferării preocupărilor pînă la nivelul copiilor. Adică, vreau să spun că luptele trebuie să înceapă de la 10 ani. Avem campionat de copii. Selecția care se face la nivelul juniorilor este destul de bună, în privința structurii somatice. Sportul luptelor este răspîndit pretutindeni. La campionatele de lupte participă toate județele. Se remarcă preocupările consiliilor județene pentru educație fizică și sport și ale Ministerului Educației și Învățămîntului, prin inspectoratele sale locale. Sînt cuprinși foarte mulți copii și juniori în activitatea competițională — campionate școlare și de juniori — care le oferă acestora prilejul de a se întîlni cu adversari de valoare. Divizia școlară de lupte — pot afirma, cu multă satisfacție — nu mai duce la descurajări. Dar nu cu aceeași satisfacție pot să afirm că nu se pune, totuși, un accent mai mare pe lupte, luptele, ca să spun așa, fiind o treabă naturală, copiii luîndu-se la trîntă în mod instinctiv. Pe acest cîmp, al copiilor, trebuie să fie prezent, permanent, ochiul specialistului, selecționerului. Aici are loc prima afirmare a talentului, a vitezei înnăscute.

În încheiere, aș dori să fac unele precizări. În anul care a trecut, luptătorii noștri de la greco-romane au reușit să se situeze, în decurs de două-patru luni, înaintea omologilor lor din Uniunea Sovietică, la Campionatele europene de la Bursa și la Universiada de la Sofia. Se poate spune că performanțele noastre au depășit cadrul organizatoric. Avem în țară 5 000 de luptători legitimați, în vreme ce, în alte țări, numărul acestora ajunge chiar și la 80 000! Se simte nevoia să găsim

și noi forme perfecționate atît în ceea ce privește baza de masă, cît și cea de performanță. Să nu se supere nimeni, dar, personal, sînt nemulțumit. de pildă, de aportul I.E.F.S. Acest institut superior, atît de apreciat, ar putea să cuprindă mai mulți studenți la specializarea lupte. Studenții respectivi să fie recrutați din rîndul foștilor luptători de performanță. Poate surprinde tonul categoric pe care-l folosesc. Dar spiritul categoric este o... deformație profesională. Pentru a mă face mai bine înțeles, voi da un exemplu : Boțilă a fost suspendat pe timp de 6 luni din activitatea competițională, iar această suspendare nu i-a fost ridicată nici chiar atunci cînd exista certitudinea că participarea sa la Bursa sau la Sofia ar însemna cel puțin o medalie de bronz. Între a face concesii și a fi intransigenți, noi optăm — în luarea deciziei — pentru a doua variantă. În cadrul îndeplinirii sarcinilor nu se admite nici un rabat. La fel și cînd este vorba de muncă : toți sînt egali, indiferent de vîrstă și de performanțe, de perspective.

Dar, pentru a ne putea menține pe poziția intransigenței, este necesar să veghem permanent ca prioritatea nr. 1 să fie talentul !

DORIȚI SĂ PRIMIȚI REVISTA „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT“ LA TIMP ȘI ÎN BUNE CONDIȚII ?

REÎNNOIȚI-VĂ ABONAMENTELE LA REVISTA „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT“ PE ANUL 1978 !

ABONAMENTELE SE FAC PRIN OFICIILE ȘI AGENȚIILE P.T.T.R., FACTORII ȘI DIFUZORII DE PRESĂ.

DESPRE AUTOHEMOTRANSFUZIE

Conf. univ. dr. IOAN DRĂGAN
Directorul Centrului de medicină sportivă

Pe marginea comentariului aparținînd prof. univ. dr. Andrei Demetor *publicat în nr. 11/1977 al revistei, cu referire la autohemotransfuzie dorim să adăugăm următoarele: într-adevăr, inițiatorul metodei, B. Ekblon, susține un spor de performanță biologică de 7 la sută prin această metodă; în același timp, dr. Karvonen (medicul atletului Lasse Viren) contestă acest cîștig suplimentar de performanță biologică prin antrenare la altitudine medie (peste 2000 m) 3—4 săptămîni, opinii corespunzînd în întregime punctului de vedere al Centrului de medicină sportivă.*

În același timp, dorim să precizăm cîteva riscuri ale metodei autorilor scandinavi:

— riscul răspîndirii unei hepatite virale;

— riscul unei puncții venoase;

— scurtarea duratei de viață a hematiilor scoase din mediul natural;

— plecarea obligatorie a sportivului la competiție cu un întreg arsenal terapeutic (medic, trusă izotermă de conservare a sîngelui sau hematiilor, trusă de perfuzie);

— riscul șocului anafilactic etc.

Iată cîteva dintre cele mai importante elemente de risc care alăturate aprecierilor prezentate de prof. Andrei Demeter ne fac ca — pe baza consultării unor specialiști români și străini și a experienței Institutului de hematologie din București — să avem rezerve chiar pentru întreprinderea unor studii controlate cu acest mijloc (dealtfel, Comitetul Executiv F.I.M.S. și Comisia științifică reunite la Tokyo în luna octombrie 1977 au dat un răspuns negativ C.I.O. pentru acceptarea acestei practici în pregătirea atleților) și să recomandăm mijlocul fiziologic, verificat de peste un deceniu în sportul nostru și anume: antrenarea timp de 3—4 săptămîni la o altitudine de peste 2000 m și participarea la competiții la șes, sau în primele 48 de ore de la coborîre, sau după 10—14 zile de la coborîre și continuarea antrenării la șes, sporul biologic fiind estimat de pînă la + 10—15 la sută (deci, superior autohemotransfuziei).

Educație fizică și sport, nr. 2, 1978 pag. 67

FILE DE ISTORIE

PRIMA SALĂ DE GIMNASTICĂ DIN ŢARA ROMÂNEASCĂ

Conf. univ. TIBERIU CORNEŞANU
Institutul politehnic Cluj-Napoca

În Ţara Românească, în a doua jumătate a secolului al XIX-lea, odată cu dezvoltarea educaţiei fizice în şcoli, armată şi societăţi particulare, apar şi unele preocupări pentru amenajarea şi construirea unor baze sportive.

Primele preocupări pentru a amenaja o bază sportivă le găsim în armată. Astfel, la 26 aprilie 1852, în timpul domniei lui Barbu Stirbei, şeful poliţiei raportează *„Departamentului din lăuntru"* că a găsit pe *„artistul de gimnastică Paţiani cu plata de 400 lei lunar"* pentru a preda gimnastica la pompieri, iar pentru aceasta este necesar *„a se face un manej şi cumpăra instrumente de gimnastică care vor costa aproximativ 250 galbeni"*.

În acest sens, *„Departamentul din lăuntru"* înaintează domnitorului un raport la care a răspuns la 17 mai să se ia toate măsurile de rigoare deoarece *„Gimnastica este cel mai de căpătîi exersiz pentru slujba de pompieri, a existat şi nu trebuie să inconteneze nici acum"*.

Pe baza acestei rezoluţii domneşti, s-a întocmit de către Sfatul administrativ extraordinar un act în trei puncte care prevedea şi *„A se clădi un manej şi cumpăra aparatele necesare, costul lor aproximativ 250 galbeni, dîndu-se de vistierie"*.

Acest act este trimis domnitorului, care, printr-un ordin din 24 iunie 1852, aprobă propunerile, arătînd că dorinţa sa este de *„a se forma un stabiliment de gimnastică permanent şi mai dezvoltat, unde să meargă să înveţe nu numai pompierii, ci şi şcolarii militari, cei de la pensionate precum şi orice amator"*.

Avînd la bază această hotărîre, poliţia Capitalei propune „Departamentului din lăuntru" a se *„amenaja ca sală de gimnastică fosta biserică de la Curtea Arsă, pentru a cărei reparare este nevoie de o cheltuială de 9094 lei"*.

Raportul este trimis cancelariei Direcţiei lucrărilor publice pentru a se constata dacă zidurile acestei clădiri pot suporta *„amenajarea unei săli de gimnastică"*, cerînd totodată o documentaţie detaliată pentru a se întocmi devizul necesar.

„Departamentul din lăuntru" dispune ca poliţia să *„înfiinţeze deocamdată o sală de gimnastică provizorie, căci construirea unei săli permanente ar necesita timp îndelungat"*.

Educaţie fizică şi sport, nr. 2, 1978, pag. 68

Prin „*Ofisul*“ nr. 1343 domnitorul Barbu Ştirbei dispune vistieriei statului să se elibereze suma de bani solicitată.

La 27 octombrie 1852, Secretariatul de stat al Ţării Româneşti trimitea „Departamentului din lăuntru“, cu adresa nr. 1970, justificarea sumei de 17 803 lei pentru construirea sălii de gimnastică.

Într-un raport întocmit în februarie 1853, de către comandamentul pompierilor şi adresat „Departamentului din lăuntru“, se cerea a se „*da manejul de la Curtea Arsă cu aparatele de gimnastică cît mai curînd posibil*“. În acest sens, departamentul dispune ca aparatele să fie cumpărate de poliţie, din cei 250 de galbeni aprobaţi de vistierie.

Sala a fost construită sub auspiciile lui Solomon Moise, cu concursul arhitectului şef Vilagros, precum şi cu sprijinul lui Lalane, director al lucrărilor publice şi al Şcolii de drumuri din Bucureşti.

Documentele vremii precizează că pentru sala de gimnastică, în anul 1853 au fost cumpărate mai multe aparate printre care „*scripeţi, cal de lemn, frînghii, punţi etc...*“

În această sală au predat gimnastica pentru „*învăţătura cinurilor ostăşeşti a roţii de pompieri*“ profesori străini şi români dintre care s-a detaşat locotenentul Badea Dan.

La 1 aprilie 1856, şeful poliţiei Capitalei solicită „Departamentului din lăuntru“ să aprobe mutarea şcolii de gimnastică din Dealul Spirii în localul poliţiei, „*deoarece şcoala se află în mijlocul mormintelor oştirii otomane, iar cadavrele nefiind îngropate la o adîncime suficient de mare, în timpul verii aerul este infectat de miazme*“. La această solicitare departamentul aprobă mutarea şcolii în mod provizoriu.

Ulterior, mai apar în Ţara Românească săli de gimnastică improvizate dintre care se distinge în mod deosebit cea amenajată de „Societatea Centrală Română de Arme, Gimnastică şi Dare la Semn“ din Bucureşti.

BIBLIOGRAFIE

BODEA C., CERNOVEANU P. : Primele şcoli ostăşeşti din Ţara Românească, Rev. Studii şi articole din istorie VIII, 1966, pag. 115.

COJOCARU I. : Începuturile învăţămîntului tehnic şi profesional în Moldova şi Ţara Românească, Ed. didactică şi pedagogică 1967, pag. 266.

GHIBU E., TODAN I. : Sportul românesc de-a lungul anilor, Ed. Stadion, 1970.

IONESCU D. : Istoricul gimnasticii şi educaţiei fizice la noi, Bucureşti, 1939, pag. 16—17.

KIRIŢESCU C. : Palestrica, Ed. U.C.F.S., 1964.

PĂRNUŢĂ G. : Istoria învăţămîntului şi gîndirea pedagogică din Ţara Românească, secolele XVII—XIX, Ed. didactică şi pedagogică, 1971, pag. 285.

POHRIB G. G. : Istoricul pompierilor militari, Bucureşti, 1935, pag. 118, 121—122—124.

* * * : Arhivele Statului, Ministerul Lucrărilor Publice, Ţara Românească, nr. arh. 874/1853 fila 2—3.

Portret

ANGHEL — ZEŢARUL NOSTRU

ELENA DOBINCĂ

● **Gheorghe Anghel s-a născut la 11 septembrie 1931, în comuna Dărăşti, judeţul Ilfov.**

● **Profesia : culegător manual (zeţar), din anul 1946.**

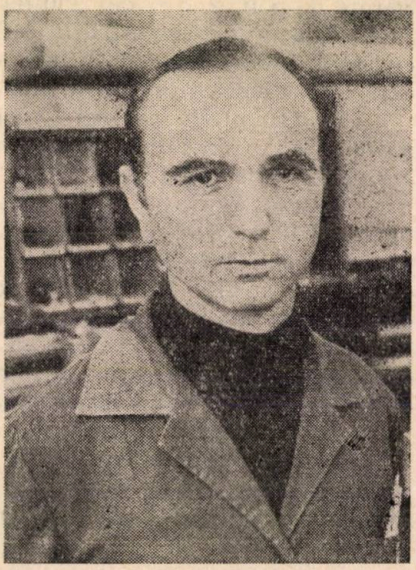
● **Apartenenţa politică : membru al P.C.R.**

● **Funcţii politice : secretar al organizaţiei de bază P.C.R. a Secţiei zeţărie, membru în comitetul de partid al Întreprinderii poligrafice „Informaţia".**

● **Starea civilă : căsătorit cu Rada Anghel, şi ea zeţar, cu care are un copil — Florin.**

● **Activitate sportivă : atlet, cîştigător al Crosului O.S.P.**

● **Distincţii : A 20-a şi a 25-a aniversare a Republicii Socialitse România.**



Pe tovarăşul Gheorghe Anghel, zeţarul revistei noastre, îl cunosc, cum s-ar spune, de o viaţă. De mai bine de două decenii, el este acela care ia fişicurile de rînduri strălucitoare de la linotip şi le aşează, cu migală şi responsabilitate profesională, în forma paginilor, tot timpul cu gîndul şi grija de a nu-i supăra cumva pe cititori cu cine ştie ce inversare de rînduri sau titlu necentrat sau clişeu aşezat strîmb. El, Anghel, zeţarul, ca de altfel şi colegii săi de breaslă — linotipiştii, zincografii, maşiniştii, legătorii — reprezintă, dacă vreţi, pentru cititori partea invizibilă a muncii care este înmagazinată în elaborarea unei publicaţii. Ca un omagiu adus acestei meserii în plumb, cu rădăcini adînci în istoria revoluţionară şi spirituală a ţării, scriu despre brigadierul comunist Gheorghe Anghel, un prieten devotat al revistei „Educaţie fizică şi sport".

Ideea de a scrie despre tovarăşul Anghel o nutresc mai demult, dar am păstrat-o pentru o anume dată, care — iată — a venit : împlinirea a 30 de ani de la apariţia primului număr al revistei „Educaţie fizică şi sport". Şi de ce toc-

mai despre acest muncitor tipograf ? Pentru a-i consemna... performanța : peste 20 de ani a stat aplecat deasupra paginilor revistei noastre. Căci și atașamentul poate înregistra performanțe !

În 1946, cînd abia împlinise 15 ani, Gică și-a făcut geamantanul și, de mînă cu un unchi al său, a venit în București. I-a spus : „Nepoate, te duc la Universul ! Să te faci și tu tipograf. Dar, fii atent ! Dacă-mi vin la rotativă pagini făcute de tine cu greșeli, să știi că ai încurcat-o cu mine !"

Fiind o fire ascultătoare, dar și ambițioasă, mai ales după ce a primit „avertismentul" unchiului său, puiul de țăran s-a pus imediat pe treabă, adică a început să învețe, după legea că un tipograf trebuie să iubească frumosul, exactitatea și promptitudinea, ce este culegerea manuală — zețăria, ce este formatul, ce este punctul tipografic, corpul de literă, cvadratul, cicero-ul, nonpareille-ul, petitul, ce este familia de litere, ce este cursivul, ce este aldinul, ce sînt dreptele de rînd, ce sînt verzalele și cîte și mai cîte. Și a învățat, a învățat repede și bine spre cinstea lui, spre bună și vrednică pildă de urmat altora. Așa că...

...Cine era să mai ridice mîna în sus că nu este de acord cu primirea în rîndurile membrilor de partid a tovarășului Anghel, cînd toate mîinile fuseseră ridicate înainte pentru a spune, parcă : „Fii de-al nostru, de-acum înainte, tovarășe Anghel !"?...

...Cine ar fi spus că tovarășul Anghel, unul dintre cei mai buni zețari comuniști, nu ar merita din plin să fie secretarul organizației de bază ?...

...Cine ar fi spus, oare, că tovarășul secretar Anghel, care-și ordonează cu aceeași migală și responsabilitate profesională și politică, dar de data asta acasă la el,

distincțiile de fruntaș în muncă nu este vrednic să fie ales în comitetul de partid al întreprinderii ?...

Și cu toate că nimeni nu a spus așa ceva, comunistul Anghel, iubit în unanimitate, nu și-a părăsit nici un moment obiceiul său de om simplu — modestia.

— Tovarășe Anghel, de ce ești așa de modest ?

— Vă dați seama ce ar însemna să nu-ți faci datoria cum trebuie ! Te înjură cititorul : cine oare l-a mai făcut și pe ăsta, care-o fi, tipograf ? Dacă nu faci greșeli în munca de tipograf, poți să fii sigur că nici un cititor — neinformat în materie — nu se gîndește, măcar în vis, că pe undeva, în editarea unei publicații, sînt „amestecate" și sudorile tipografilor.

Tovarășul Anghel este un om care trudește fără să obosească, fără să se încrunte.

— Te văd de fiecare dată zîmbind !...

— Nu chiar întotdeauna zîmbesc. Mai mă uit, cîteodată, și urît. Asta mi se întîmplă atunci cînd fac atletism și mă bate altul, dar mai ales atunci cînd nu trec eu primul linia de sosire în crosul nostru, al tipografilor. În sport, nu-mi place să fiu modest. Dacă în sport ești modest, atunci să nu te mai întreci cu nimeni, nici chiar cu tine însuți ! Să nu fii modest, dar nici să fii cu nasul pe sus !

Dar știți, am aflat de la el, mai este încă un motiv pentru care nu obosește și este zîmbitor :

— Îmi place să citesc foarte mult în puținul timp liber pe care îl am la dispoziție, cînd merg acasă, după ce mă ocup de gospodărie, ajutîndu-mi nevasta, după ce duc munca zilnică de „îndrumare și control" cu feciorul !

Acesta este „portretul" tovarășului Anghel, făcut în cîteva rînduri tipografice, pe care, sper, zețarul nostru a avut tot interesul să le așeze bine în formă !

3.

SPORTUL — O CALE SIGURĂ SPRE DEZVOLTARE ARMONIOASĂ ŞI SĂNĂTOASĂ

Interviu cu academicianul ŞTEFAN MILCU

O contribuţie de seamă la creşterea prestigiului internaţional al şcolii româneşti de endocrinologie îi revine reputatului om de ştiinţă, academicianul ŞTEFAN MILCU, în tinereţea sa şi un polisportiv. În această dublă calitate i-am solicitat un interviu.

— Vă rugăm, tovarăşe academician, să prezentaţi, în esenţă, conceptul şi funcţiile endocrinologiei, precum şi relaţiile acesteia cu activitatea de educaţie fizică şi sport.

— *O definiţie este greu de dat, mai ales pentru o ştiinţă complexă, cum este endocrinologia. După noi, cea mai bună definiţie poate fi formulată astfel: endocrinologia este ştiinţa care se ocupă cu studiul glandelor şi ţesuturilor endocrine la om şi la animale, în stare normală şi patologică. După cum vedeţi, endocrinologia cuprinde ramuri întinse ale biologiei şi medicinii umane şi veterinare. Dezvoltarea disciplinelor citate este inegală. Astfel, endocrinologia*

umană este mult mai dezvoltată decît cea veterinară. Nu s-ar putea spune, în schimb, acelaşi lucru despre endocrinologia comparativă, care studiază fenomenele endocrine pe întreaga scară a vieţuitoarelor. Sistemul endocrin are un rol integrator, datorită ac-

țiunii pe care o exercită asupra totalității organismului prin hormoni. Hormonii sînt substanțe chimice secretate de glandele endocrine, care sînt transportate cu ajutorul sîngelui și al altor humori, și care acționează asupra funcțiunilor și structurilor corpului uman. Acțiunea hormonală se desfășoară în strînsă legătură cu sistemul nervos, care exercită o funcție reglatorie a sistemului endocrin. Glandele endocrine sînt influențate, de asemenea, de diverși factori de mediu înconjurător. Astfel, temperatura, umiditatea, încărcarea ionică, presiunea atmosferică, nutriția, modul de hrană, precum și condițiile de viață, în general, și cele profesionale influențează capacitatea funcțională a sistemului endocrin. Aceasta ne arată participarea hotărîtoare a sistemului endocrin la adaptarea omului și a oricărui organism la mediul de viață. Pe de altă parte, se deduce că putem să influențăm capacitatea funcțională a glandelor endocrine cu ajutorul factorilor de mediu, ceea ce ne conduce direct la folosirea în acest scop a mișcării în cadrul exercițiilor fizice și sportului. Nu mai puțin importantă este folosirea exercițiilor fizice și sportului în tratarea unor turburări endocrine, un capitol relativ puțin cunoscut, deși are mari posibilități de dezvoltare. Aș putea adăuga, spre surpriza cititorilor, că educația fizică, în general, și sportul, mai ales, nu sînt posibile fără funcțiunea normală a sistemului endocrin și că hormonii hipofizari, corticorenali și tiroidieni sînt absolut necesari pentru a obține performanțe. De unde și utilizarea lor incorectă pentru a obține unele rezultate în concursuri, acel fenomen de doping (hormoni anabolici și androgeni), procedeu nepermis pentru lealitatea performanței și vătămător, în ultimă instanță, pentru sportiv.

— După cum se știe, dumneavoastră ați avut un contact nemijlocit cu activitatea sportivă și ca om de știință...

— Vă referiți la o experiență personală. Ea este veche și se situează cu cîteva decenii în urmă cînd, împreună cu regretatul profesor Ulmeanu de la I.E.F.S., am studiat particularitățile sistemului endocrin la unii atleți de performanță și unele modificări ale capacității funcționale a unor glande endocrine, prin practicarea sportului. Rezultatele obținute ne-au demonstrat cu prisosință influența educației fizice și a sportului, în general, asupra secreției de hormoni în diverse glande. Unul din fenomenele cele mai surprinzătoare și de un deosebit interes a fost frecvența tulburărilor ovariene la sportivele care practicau înotul și schiul în perioada menstruală. Am avut impresia că în special femeile sînt mai sensibile la exercițiile fizice și sporturile insuficient controlate din punct de vedere medical sau practicate în condiții necorespunzătoare, am putea spune, empirice. Această discuție ar fi incompletă dacă nu am atrage atenția asupra rolului exercițiilor fizice și sportului — practicate corect — în dezvoltarea tinerilor. Dezvoltarea scheletului și musculaturii, a constituției armonioase, este cunoscută din antichitate. Nu și intervenția hormonilor în realizarea acestui proces de dezvoltare. Azi știm, de exemplu, că exercițiul fizic, mișcarea, stimulează secreția de hormoni de creștere din hipofiza anterioară care, așa cum arată și numele, influențează formarea și repararea țesuturi-

lor. O influență asemănătoare o exercită hormonii androgeni și cei anabolici, care au și ei acțiune trofică și tonică asupra funcției neuro-musculare. Și alți hormoni sînt stimulați, prin mișcare, în producția lor: tiroidienii, insulina etc. De reținut că hormonii glandei sexuale sînt ponderați în secreția lor prin exercițiile fizice și sport, de unde rolul echilibrant și ponderant pe care-l exercită acestea asupra furtunii sexuale a ***pubertății și adolescenței.*** *Așa cum se poate vedea din această expunere, între sistemul endocrin, pe de o parte, și educație fizică și sport, pe de altă parte, există relații foarte strînse și complexe ce ar merita să fie mai bine cunoscute, investigate în adîncimea lor și mai larg folosite, în consecințele lor.*

— Ce ne puteți spune despre relațiile dumneavoastră, să le numim, intime cu sportul?

— *Cred că și felul cum v-am expus a dovedit că sînt un iubitor al educației fizice și sportului. Am apreciat întotdeauna educația fizică și sportul ca pe un factor esențial în echilibrul psihic și somatic al omului. Personal, am fost consecvent, practicînd la timpul potrivit și posibil, aș putea spune, numeroase sporturi, cu caracter individual sau de echipă. Veți fi, desigur, surprinși, dar ca adolescent și în anii studenției am jucat fotbal și volei, am practicat înotul,* ***alpinismul și schiul.*** *Desigur, cu anii, accentul, frecvența și intensitatea practicării sportului au variat. În prezent, mă limitez mai ales la înot și la schiul moderat, cînd am posibilități. Dar trebuie să vă mărturisesc că în fiecare zi caut să am cel puțin o oră de mișcare, de mers pe jos. Regret că condițiile vieții de oraș și preocupările absorbante pe care le am, solicitările zilnice nu îmi permit să practic ceva mai mult din sporturile posibile din vîrsta a treia.*

HORIA CRISTEA

TEORIE ● STUDII
CERCETĂRI

UNELE CONSIDERAŢII ASUPRA SOLICITĂRILOR PSIHICE ÎN SPORT

Prof. univ. dr. MIHAI EPURAN
I.E.F.S.

Cînd am considerat sportul de performanţă ca o activitate de limită a capacităţii fizice şi psihice a omului (1968) am avut în vedere mulţimea, complexitatea şi intensitatea solicitărilor la care acesta este supus în antrenamente şi concursuri. Solicitările acestea sînt de lungă durată, aflîndu-le prezente pe parcursul întregii vieţi sportive — din copilărie pînă la maturitate, de la stadiul de începător pînă la cel de campion. Ele prezintă momente de vîrf, de intensificare, care sînt dependente de traseul dezvoltării personalităţii sportivului şi de specificul situaţiilor pe care le trăieşte, fără a le programa el însuşi.

În sportul de performanţă nu ne putem limita la a vorbi numai despre solicitare, ci şi despre suprasolicitare, ca situaţie frecventă şi chiar firească. Într-o activitate obişnuită, solicitările sînt condiţia dezvoltării, ele stimulînd procesele adaptative şi operaţional-performanţiale. Sistemele responsabile cu organizarea conduitei devin progresiv concordante cu situaţiile solicitante. Biologia şi apoi pedagogia au indicat necesitatea dozării diferenţiate a solicitărilor fizice şi psihice pînă la limitele optimumului (apropiate de limitele homeostaziei), peste care apar reacţii de apărare şi scădere a „formei" sportive. După *Selye*, potenţialul de adaptare a unui individ este determinat genetic, el trebuind să fie valorificat raţional. Peste o anumită limită a capacităţii de adaptare apar efectele suprasolicitării, scăderea performanţei şi deteriorarea conduitelor eficiente.

Sportivul de performanţă nu este un om obişnuit *(Vanek)*, el este o fiinţă selectată biologic, supusă antrenamentului sistematic *(Roig, Galilea, Ellis)* şi prin urmare pregătită să facă faţă stressurilor competiţionale care fac parte din activitatea performanţială periodică pe care acesta o desfăşoară.

Factorii care determină complexul de solicitare psihică sînt sau *subiectul solicitat* sau *condiţia solicitantă*, aflaţi într-o foarte strînsă legătură, deoarece condiţiile externe acţionează prin intermediul funcţiilor interne, conduita fiind o rezultantă a acestei intercondiţionări. Subiectul solicitat, sportivul de performanţă, prezintă în situaţia dată trei dimensiuni care determină nivelul adaptării şi anume :

a. trăsăturile individuale ale personalităţii ;

b. gradul pregătirii ;
c. starea psihică actuală, de moment.

Acest tablou al personalității sportivului poate fi numit „capacitate psihică" sau — după *Nitsch* și *Udris* — „capacitate de execuție (randament)".

Fiecare dintre aceste trei dimensiuni prezintă caracteristici specifice. Personalitatea este un sistem dinamic, perfectibil, care din stadiul de începător în sport (copil sau adolescent) traversează etapa de dezvoltare și perfecționare. Fondul genetic este deosebit de important, căci pe el se grefează particularitățile cognitive, afective, volitive, aptitudinale, temperamentale, caracteriale și atitudinale-motivaționale. Complexitatea structurii personalității, dependența acesteia de factorii sociali stă la baza diferențelor individuale în perceperea, acceptarea și depășirea situațiilor solicitante.

Gradul de pregătire exprimă transformările produse în dinamica personalității și a particularităților conduitelor adaptative. Pregătirea specifică a sportivului (fizică, tehnico-tactică, psihică) îi asigură acestuia eficiența conduitelor motrice și psiho-sociale în condițiile intensei solicitări de la antrenamente și concursurile de mare însemnătate. *Nitsch* și *Udris* vorbesc de capacitatea de execuție (randament) pe care o consideră ca o însumare a capacităților native de recepție a informației cu repertoriul potențial comportamental, modelele operaționale dobîndite și obișnuințele. Ei mai adaugă și alte elemente pe care noi le încadrăm în starea psihică actuală.

Starea psihică actuală este sinteza de moment, rezultanta întîlnirii factorilor de personalitate și pregătire cu situațiile solicitante. Ea prezintă în același timp aspectul de anticipare și prognoză, nivelul de aspirație și motivație, ca și trăirile dinamogene sau frenatoare generate de complexul situațional. În ceea ce privește situațiile solicitante, din punct de vedere psihic ele sînt foarte numeroase, nespecifice și specifice, previzibile și imprevizibile. Specifice, previzibile și supuse antrenamentului de adaptare sînt *solicitările de tip psiho-somatic și tehnico-tactic* proprii activității sportive. Mai puțin controlabile sînt conduitele adversarilor, dar și acestea se produc în interiorul unor limite care se pot anticipa. Neobișnuite, stressante, devin toate acestea atunci cînd se impune un nivel superior de realizare (performanță record, învingerea unui adversar foarte puternic) sau cînd antrenamentele și concursurile se succed la intervale care nu permit refacerea fizică și psihică.

Nespecifice sînt *solicitările de natură socio-afectivă* care survin în viața sportivului și care au drept cauză necoordonarea cerințelor statusului de sportiv cu cel școlar, profesional sau familial.

Dinamica solicitărilor merită să fie analizată pentru evidențierea unor particularități care au implicații asupra formării sportivului de înaltă performanță. Sportivul este supus solicitărilor pe toată durata carierei lui. Solicitările specifice prezintă variabilitate pe durata „carierei" sportive, variabilitate care este determinată de multe cauze, printre care pe primul loc se află dinamica personalității individului. În stadiul de începător, solicitările specifice sînt de intensitate și complexitate medii, destul de puțin conștientizate și resimțite de sportiv. Ele acțio-

nează (de cele mai multe ori) în special stimulativ pentru întreaga conduită a individului. Pe măsură ce sportivul se realizează ca performer cresc atît complexitatea, cît și intensitatea solicitărilor ; acestea sînt mult mai mult conștientizate și puse în relație cu aspirațiile și dorința de realizare ale acestuia, avînd influențe stimulatorii sau inhibitorii care depind de „stările actuale" ale sportivului, grefate pe structura personalității sale, și de condițiile particulare ale întrecerii la care participă (caracteristicile adversarilor, însemnătatea competiției și a rezultatelor pentru menținerea sau creșterea prestigiului și statusului sportivului).

În stadiul consacrării, sportivul de performanță realizează și un anumit grad de antrenament la solicitările tipice — ceea ce-i conferă siguranța conduitei —, dar, în același timp, el dobîndește și unele fixații auxiogene, care îl dezavantajează. Înclinarea balanței în favoarea conduitelor optime este o chestiune de pregătire și asistență psihologică bine conduse. La solicitările netipice, neobișnuite sportivul va reacționa în raport de capacitatea sa psihică, de nivelul mecanismelor autoreglatorii de care dispune.

Faptul că individul are capacitatea de a anticipa situațiile stressante permite structurarea adecvată a conduitelor în limite probabiliste destul de apropiate de realitate. În sporturile de luptă (box, scrimă, jocuri sportive) există posibilitatea pentru sportiv să-și impună tactica, să creeze dificultăți adversarilor, tot așa cum el este solicitat de problemele pe care i le pun adversarii. „Dialogul" dintre doi „jucători" va da cîștig de cauză celui mai pregătit și mai inspirat.

DIRECȚIILE DE ACȚIONARE ȘI EFECTELE SOLICITĂRILOR

Suma solicitărilor specifice sau nespecifice se adresează *sistemului psiho-comportamental* care reacționează total (integral) indiferent de subsistemul sau elementul pus în acțiune.

Didactic și cibernetic se deosebesc *subsistemele informațional, decizional și energetic*, față de care sînt exprimate cerințele activității sportive. Conținutul psihologic al acestor subsisteme nu este necesar să mai fie dezvoltat aici, dar vom face mențiunea că subsistemul energetic cuprinde în sine atît energia de adaptare cu care este înzestrat genetic individul, cît și mecanismele de activare-mobilizare dobîndite prin educație și experiență.

Cerințe însemnate sînt exprimate și față de subsistemele major solicitate de activitatea sportivă și anume : subsistemele *psihomotric și motric* care determină *conduitele acționale tehnico-tactice*. Cerințele competiției sportive față de o gimnastă sînt deosebit de pretențioase în condițiile în care aceasta își propune o execuție care să merite nota 10 din partea unor arbitre foarte exigente ; tot așa și pentru un aruncător de disc sau un jucător de handbal de mare performanță. Evident că sistemul psiho-comportamental este angajat diferit în fiecare dintre aceste probe, însă legitățile după care reacționează sînt aceleași.

Considerăm necesar să subliniem însemnătatea mare pe care o au cerințele exprimate față de personalitatea sportivului, în mod deosebit față de *sentimentul responsabilității sociale și morale*, unde acționează legea forței relative a stimulilor. Un concurs este mai puțin important sau foarte important, chiar stressant și în funcție de aspirațiile sale și

de ceea ce cere antrenorul, echipa sau țara de la el. Vom avea în acest caz un tip special de solicitări psihice care sînt *derivate* și se raportează la *poziția relativă a sportivului în ambianța socială*. Aceste solicitări se adresează *modalităților* prin care sportivul reușește să se adapteze optimal solicitărilor specifice, directe și actuale ale activității și situației din sport. Funcțiile de *autoorganizare, autoconducere, autocritică, de stăpînire și control al reacțiilor la eșec sau succes* sînt cele care răspund acestui tip de solicitări pe care *Zapan* le-a numit *taxiologice* (adresate organizării progresive a sistemului psiho-comportamental).

Din alt punct de vedere putem considera situațiile de *subsolicitare și suprasolicitare*. Primele duc la saturație; secundele la reacții inadecvate de epuizare și lipsă de control.

Efectele diferitelor cerințe (solicitări) pot fi *pozitive* sau *negative*. Cele pozitive reprezintă rațiunea de a fi a procesului educațional. Nici o funcție psihică sau biologică nu se dezvoltă în lipsa solicitării specifice. Solicitările au efecte pozitive adaptative, exprimate în creșterea nivelului de acționare (senzorială, mentală, energetică). Antrenamentul sportiv este o astfel de activitate care sporește progresiv nivelul — durata, intensitatea, numărul și complexitatea — cerințelor față de componentele sistemului psiho-comportamental, măiestria antrenorului constînd din organizarea judicioasă a acestor cerințe, la limita superioară a capacității de manifestare a individului.

Efectele negative ale depășirii limitelor individuale de adaptare sînt exprimate în scăderea nivelului funcțional al activității psihice, iar prin cronicizare, în surmenaj. Pe planul conduitelor vom avea manifestări de anxietate, agresivitate, abandon, izolare, negativism etc

Conduita sportivului nu exprimă totdeauna tranșant starea de adaptare sau de neadaptare la solicitări. Mai multe solicitări simultane nu se sumează, de unde posibilitatea individului de a realiza totuși performanță bună și chiar foarte bună uneori. Tot așa, după cum se știe, stressul este exprimat și prin reacții nespecifice, nelegate direct de agentul stressant. Starea de dezadaptare a sportivului poate fi provocată de agenți fizici, actuali, dar și de agenți psihogeni ca incertitudinea, anxietatea, anticiparea eșecului etc.

Solicitările se adresează personalității integrale a sportivului. Reacțiile acestuia depind, evident, de orientările sale și de capacitatea psihică generală. Efectul „modelator", formativ-educațional al solicitărilor asupra sportivului este de necontestat. Împreună cu unul dintre colaboratori am constatat faptul că jucătorii de rezervă ai echipelor de handbal prezintă mari diferențieri față de titulari tocmai în acele sectoare ale personalității care depind de solicitările sportului. La acești jucători se formează chiar un status de „rezervist", de om mai puțin „angajat" și responsabil în obținerea performanței superioare.

Eforturile psihologilor și pedagogilor, ale antrenorilor și ale sportivilor sînt constant orientate spre *creșterea capacității psihice* a sportivilor, spre împingerea cît mai departe a *limitelor adaptării* și spre găsirea celor mai eficiente *mijloace de refacere* a funcțiilor deteriorate de efortul de tip sportiv.

Firesc, sportivul anticipează și își pregătește conduitele adaptative. Atitudinile sale (set-uri) sînt hotărîtoare în prima fază, aceea a

conștientizării atît a cerințelor, cît și a mijloacelor de depășire a lor. Credem că atît educația, cît și autoeducația voinței, atenției, gîndirii și echilibrului afectiv — componente ale personalității active — sînt de cea mai mare însemnătate pentru faza a doua în care sportivul *trebuie să facă față* solicitărilor.

BIBLIOGRAFIE

1. CHOVANEC J. : Teoria energiei de adaptare și dezvoltarea multilaterală a omului, Teorie a praxe telesne vychovy, nr. 2, 1972.
2. EPURAN M. : Capacitatea psihică a sportivului, rev. Educație fizică și sport, nr. 9, 1976.
3. EPURAN M. : Refacerea psihică a sportivilor, rev. Educație fizică și sport, nr. 11, 1975.
4. EPURAN M. : Stările psihice de limită în sport, vol. Psihologia și sportul contemporan, Ed. Stadion, București, 1974.
5. KNOTEK P. : Contribuții la problema situațiilor dificile în sport, Teorie a praxe telesne vychovy, nr. 5, 1969.
6. NITSCH J., UDRIS I. : Beanspruchungen im Sport, Bad. Hamburg, Ed. Limpert, 1976.
7. ȘERBAN MARIA : Mecanisme declanșatoare ale stărilor de limită negative la sabreri, rev. Educație fizică și sport, nr. 10, 1977.
8. VANEK M., CRATTY J. B. : Psychology and the Superior Athlete, London, Toronto, Mc. Millan Co., 1970.

EPURAN M. : Quelques considérations sur les sollicitations psychiques en sport

Dans le sport de performance on ne peut pas se limiter de parler seulement de sollicitation, mais aussi de supersollicitation. Les facteurs qui déterminent le complexe de sollicitation psychique sont le sujet sollicité et la condition sollicitante.

Le sujet sollicité — le sportif de performance — présente trois dimensions : les traits individuels de la personnalité, le degré de la préparation, et l'état psychique actuel, ayant chacune des caractéristiques spéficiques.

Spécifiques, prévisibles, et soumises à l'entraînement d'adaptation, sont les sollicitations de type psycho-somatique et technique-tactiques, propres à l'activité sportive ; non spécifiques sont les sollicitations de nature socio-affective qui interviennent dans la vie du sportif.

On fait des références concernant les directions d'action et les effets des sollicitations. Les sollicitations spécifiques et non spécifiques, totalisées, s'adressent au système psycho-comportamental, sans tenir compte du sous-système ou de l'élément mis en action. Se distinguent les systèmes informationnel, décisionnel, énergétique, ainsi que ceux psychomoteur et moteur qui déterminent les conduites actionnelles techniques-tactiques. Quant aux effets, il faut noter ceux positifs qui représentent la raison d'être du processus éducationnel, ainsi que ceux négatifs, du dépassement des limites individuelles d'adaptation.

EPURAN M. : On Psychical Stresses in Sports

The author makes it clear that in performance sports not only stress but also overstress are to be discussed. The factors underlying the psychical stress complex imply both the solicited subject and the soliciting condition. The solicited subject — the performance sportsman or sportswoman — shows three dimensions, viz : personality individual features ; degree of training ; present psychical state — each of which involves specific characteristics. The psiycho-somatic and technico-tactical stresses are specific, foreseeable and subject to training adjustment. The socio-affective stresses occurring in the sportsman's or sportswoman's life are non-specific.

The author makes numerous references to the methods of tackling the effects of stresses. He underlines that the sum total of both specific and non-specific stresses appeals to the psychobehavioural system regardless of the subsystem or element involved. He makes distinction between the informational decision-making, energetic, psychomotive, and motive systems all of which determine the operational technico and tactical behaviours. He underlines that the positive effects stand for the very reason of the educational process while the negative ones require that the individual limits to adjustment should be done away with.

CONTRIBUŢII LA REFACEREA NEUROPSIHICĂ A SPORTIVILOR—„ELECTROACTIVARE INHIBITIVĂ PE FOND AUTOGEN"

Prof. GHEORGHE ILIUŢĂ
Psiholog

1. CONSIDERAŢII GENERALE

Alături de celelalte două mari componente pe care se bazează performanţa sportivă — selecţia şi pregătirea —, refacerea capacităţii biopsihice după antrenament şi concurs reprezintă una dintre problemele majore ale teoriei şi practicii contemporane.

Dealtfel, ea este inclusă astăzi ca parte integrantă a pregătirii de performanţă. Restituirea energetică rapidă a organismului, „atacată" cît mai complex — aşa cum se şi manifestă aceasta în aria spinoasă a performanţei — reprezintă o condiţie a eficienţei, continuităţii şi randamentului sportiv, în general.

În principiu, o bună refacere nu se limitează doar la restituirea fiziologică sau somatică, ci şi la cea de ordin psihic, întrucît are în vedere unitatea indestructibilă a fiinţei umane. În conformitate cu această poziţie metodologică, psihologia încearcă să contribuie la întregirea actului de refacere, abordînd soluţii şi tehnici specifice acesteia şi adaptate la cerinţele activităţii sportive de performanţă.

Prin aceasta, ea urmăreşte atît mărirea continuă a eficienţei în aria refacerii, cît şi perfecţionarea permanentă a tehnicii ei de influenţare pozitivă a energiilor psihice, trecînd progresiv de la tehnica psihoterapeutică generală, clasică, spre metode şi tehnici specifice sportului de performanţă. Etapa traversată de psihologia sportului în momentul actual marchează tocmai această tendinţă.

2 PREMISELE TEHNOLOGICE

Dat fiind faptul că, în cazul psihologiei aplicate, metodele de influenţare pozitivă, restituire energetică, ameliorare comportamentală şi mărire a randamentului global formează obiectul psihoterapiei, psihologia sportului a beneficiat de preluarea unor tehnici speciale din cadrul psihiatriei.

Metoda folosită în modul cel mai larg, fiind şi accesibilă sportivului, este tehnica antrenamentului autogen a lui I. H. Schultz, tehnică ce răspunde mai adecvat scopului refacerii sportivului de performanţă.

Antrenamentul autogen constituie o tehnică avantajoasă pentru sportivi şi pentru motivul că, în afara efectului de redresare-activare psihică, bazîndu-se pe mecanismul reflectării conştiente a unor funcţii vegetative şi somatice, măreşte capacitatea de autocontrol şi autoreglare motrică şi fiziologică a persoanei.

Folosind metoda, atît noi, cît şi alţi autori am întîmpinat dificultăţi în obţinerea stării autogene din cauza timpului insuficient avut la dispoziţie pentru realizarea condiţiei esenţiale pe care o presupune metoda : condiţionarea în tehnica metodei.

Această etapă durează, în medie, 5—6 săptămîni la sportivi, dacă antrenamentul este susţinut (în fiecare zi).

Pentru a scurta această durată, într-o primă fază, noi am experimentat „condensarea" metodei, atît prin reducerea numărului de repetări în cadrul fiecărui

exercițiu, cît și prin administrarea ei globală și nu segmentată pe etape, așa cum indică autorul metodei. Această soluție am considerat-o posibilă avînd în vedere deosebirile de stare și structură psihică între handicapații psihic — pentru care a fost creată metoda — și sportivi, a căror capacitate volitivă și stare generală nu atinge decît rareori gradientul unor veritabile nevroze.

Rezultatele obținute au fost pozitive, însă nu au reușit să reducă timpul de condiționare decît la 3—4 săptămini (în medie). După cum se știe, însă, formele de pregătire centralizată nu depășesc decît rareori un asemenea interval de timp, refacerea neputîndu-se efectua în bune condițiuni. De asemenea, trebuie să menționăm și faptul că antrenamentul autogen nu reușește să înlăture sau să amelioreze o serie de simptome sau tulburări mai grave ce apar mai ales în cadrul pregătirilor centralizate prelungite.

În astfel de situații, se obișnuiește să se intervină și medicamentos. Intervenția chimioterapică prezintă, însă, în practica sportivă, serioase inconveniente : ea modifică temporar reactivitatea naturală a organismului, astfel încît pregătirea efectuată sub influența sa „cade" pe un fond modificat, ce nu este al persoanei. În concurs, o mare parte dintre medicamente sînt interzise, altele nerecomandabile, astfel că sportivul este pus în fața sarcinilor specifice tot cu fondul biopsihic natural ; rezultanta este scăderea randamentului și adaptarea greoaie, neadecvată la sarcini. Un alt inconvenient este pericolul apariției dependenței de drog, evident nu cel înscris pe lista substanțelor dopante prohibite.

Din aceste motive, noi am căutat să optimizăm eficiența antrenamentului autogen prin mijloace suplimentare, care să nu influențeze activitatea sistemului nervos prin aport de substanțe. Unul dintre acestea este producerea inhibiției de protecție cu ajutorul curentului electric, tehnică utilizată frecvent în tratamentul diverselor afecțiuni psihice și somatice.

Principiul său de influențare se bazează pe stimularea ritmică — prin impulsuri de curent rectangular de anumite valori și durate — a celor mai puternice formații inhibitive ale scoarței cerebrale, ajungînd, în cazul tratamentului mai îndelungat, pînă la producerea somnului.

Urmărindu-se efectul acestui gen de terapie asupra unor sportivi — 1973, lotul reprezentativ de box —, s-a constatat că efectele vizibile în direcția refacerii — stingerea unor focare cerebrale de excitație, ameliorarea ritmului nictemeral, eliminarea unor stări reactive etc. — apăreau la a 12—14-a zi de la începerea tratamentului (o ședință zilnic).

Nici această durată nu ne-a mulțumit, astfel că, avînd premisele enunțate referitoare la cele două metode, precum și observația conform căreia în cazul electroterapiei subiecții mai reactivi, agitați, anxioși, iritați, aflați într-o stare de tensiune și neliniște intrau mai greu în inhibiția de protecție (somn), am elaborat o ipoteză pe care am verificat-o în cadrul asistenței psihologice la nivelul unor loturi reprezentative.

3. IPOTEZA

Ideea pe care am experimentat-o poate fi formulată astfel : „efectele specifice refacerii psihice pot apărea mai repede dacă se acționează simultan atît asupra sistemului nervos, pe cale fiziologică (stimulare electrică a formațiilor inhibitive ale trunchiului cerebral), cît și asupra stării psihice a subiectului, pe calea persuasiunii sistematizate (sugestie de tip autogen).

Cu alte cuvinte, am considerat că efectul stimulării electrice a formațiilor inhibitive se instalează mai rapid pe un fond psihic mai liniștit, calmat, dezaferentat, senzorial și afectiv de exterior. Această stare, pe care am considerat-o mai prielnică acțiunii impulsurilor electrice, poate fi creată prin sugestii de tip autogen, chiar dacă subiectul nu ajunge să fie condiționat în metodă și să obțină o stare autogenă autentică.

Mai trebuie să menționăm că la această ipoteză am fost conduși și de către alte idei, printre care menționăm observațiile efectuate de către o serie de cercetători în privința notelor de asemănare dintre starea autogenă și somnul hipnotic, precum și o mare asemănare în ceea ce privește efectul terapeutic constatat la folosirea celor două metode, separat. De aceea, în concepția noastră, am postulat relația de sprijin și completare între ele, că se vor folosi simultan, fapt ce a determinat intitularea metodei ca **„electroactivare inhibitivă pe fond autogen".**

4. METODOLOGIA EXPERIMENTALĂ

4. 1. Subiecți :

— 1973, lotul național de box pentru C.E. de la Belgrad ;
— 1974, lotul național de lupte greco-romane ;
— 1975, lotul olimpic de polo.

Mențiune : metoda a fost folosită în cadrul asistenței psihologice numai în cazurile sportivilor ce necesitau intervenții mai severe în sfera refacerii, iar dintre aceștia, numai celor care — fiind sensibilizați asupra mecanismului și efectelor ei — au acceptat-o.

4. 2. Descrierea tehnologică a metodei

I. — Subiectul este așezat în poziția specifică antrenamentului autogen (decubit dorsal), respectîndu-se indicațiile poziționale.

II. — Se aplică electrozii căștii de electrosomn și căștile de audiție ale programului autogen.

III. — Se stabilesc valorile frecvenței și intensității impulsurilor electrice *) la valori subliminare senzației conștiente.

IV. — Se începe antrenamentul autogen (varianta „condensată". administrare globală).

V. — După faza cefalică a programului autogen, discursul sugestiv specific se întrerupe prin diminuarea treptată a impulsului sonor, pînă la stingerea acestuia.

VI. — Acțiunea electroactivatoare continuă încă 30 de minute, dacă pînă atunci subiectul nu intră în somn (evidențiat comportamental). În cazul apariției semnelor specifice somnului, acțiunea electroactivatoare este întreruptă, după care se scot căștile de pe cap.

VII. — Durata somnului este dependentă de situația și necesitățile de moment : ziua, pînă la 2 ore ; seara sportivul este lăsat să doarmă pînă la trezire naturală. Între probe (starturi) durata somnului variază în funcție de condiția de a asigura — de la trezire pînă la start — un interval de minimum o oră (necesar pentru activare—încălzire).

4. 3. Controlul variabilei experimentale

Evidențierea efectului produs de administrarea metodei s-a realizat urmărind, comparativ, o serie de parametri specifici oboselii și dezoboselii, stărilor prenevrotice, stărilor excitative etc.

Astfel, au fost selecționați numai subiecții care — investigați fiind cu ajutorul chestionarului „O.M.S." (oboseală, monotonie, saturație) și al altor metode — prezentau simptome care intrau în spectrul terapeutic al celor două metode.

Principalele simptome ale stării astenice, de epuizare, excitație, teamă, panică, neîncredere, insomnie, hiperreactivitate etc., precum și ale stărilor stenice, de bună dispoziție și muncă, atitudine relaxată etc. au fost grupate într-o fișă de evidență completată de subiecți atît înaintea începerii tratamentului, cît și după acesta. În afară de această fișă-chestionar, experimentatorul a utilizat o foaie de observație comportamentală, în care s-au notat momentele apariției semnelor obiective de somn comportamental : tresăriri, respirație greoaie, sforăit, spasme musculare, „căderea" bărbiei, mișcarea globilor oculari, starea de relaxare a mușchilor feței și buzelor etc.

5. ANALIZA REZULTATELOR

Consemnarea rezultatelor experimentale s-a efectuat prin completarea fișei de către fiecare subiect atît înainte, cît și după ședința de refacere.

Fișa conține principalele simptome psihice ale oboselii, epuizării, asteniei, saturației, febrei de start, anxietății, persistenței eșecului pe de o parte, iar pe de altă parte, simptomele opuse, care reliefează stări stenice, de vioiciune, calm, încredere în sine etc.

---

*) A fost folosit aparatul sovietic „Elektroson — T — 4", cu indicațiile din cartea tehnică, precum și indicații preluate de la Spitalul clinic nr. 9, unde metoda este folosită.

Intrarea în somn a fost urmărită de către autor și corelată cu declarațiile ulterioare ale subiecților.

Au fost consemnate, de asemenea, opiniile sportivilor, evocate spontan sau în diverse situații.

Opțiunile unor sportivi în a repeta ședințele au fost interpretate ca rezultate pozitive, deoarece am considerat că cererea de repetare se baza pe efectele resimțite de către subiecți în ședințele anterioare.

Astfel, dintre cei 18 subiecți care au acuzat stări ce necesitau intervenția refacerii psihice, 16 au răspuns pozitiv, menționînd în fișe ameliorarea sau dispariția unor simptome subiective (și obiective) de oboseală.

Un sportiv a declarat că nu-și dă seama de efecte, iar altul a răspuns că starea sa nu este ameliorată (B. St. — box).

Proporția favorabilă metodei : 88%.

Proporția celor care au solicitat ședințe ulterioare : 83% (15 subiecți, dintre care, din motive organizatorice — lipsa condițiilor adecvate, — unuia nu i s-a repetat ședința).

S-a realizat un număr total de 42 ședințe, număr pe care deși îl considerăm insuficient, mai ales pentru o prelucrare statistică a rezultatelor, îl putem socoti totuși semnificativ, dat fiind faptul că în cadrul pregătirii centralizate cazurile de oboseală cronică, stare nevrotică sau tulburări severe apar destul de rar.

Dintre opiniile unor sportivi, evocate spontan sau în diverse ocazii, menționăm doar una care aparține căpitanului echipei olimpice de polo (R.C.). Fiind întrebat, în cadrul ședinței de analiză a rezultatelor de la Olimpiada de la Montreal, ce crede el că a lipsit echipei pentru a obține un rezultat mai bun, acesta a răspuns : „cred că am fi obținut locul III dacă, printre altele, la Montreal am fi continuat cu refacerea psihică pe care am efectuat-o în timpul pregătirilor" (n. b. — pînă la plecarea la Olimpiadă, lotul de polo a beneficiat de asistență psihologică).

Conținutul efectelor constatate în majoritatea cazurilor se referă la :

— diminuarea hiperexcitabilității, irascibilității, impulsivității, tensiunii, anxietății și a senzației subiective de oboseală accentuată ;

— îmbunătățirea capacității generale de autocontrol și adaptare ;

— mărirea rezistenței la stress ;

— îmbunătățirea performanțelor în sarcini de concentrare în prezența unor factori perturbatori ;

— îmbunătățirea funcțională a unor constante biologice (restabilirea ritmului nictemeral) ;

— diminuarea corelatelor vegetative ale febrei de start ;

— formarea unor convingeri privind o stare generală bună, fortificată, stenică, ce se află la baza sentimentelor de încredere în forțele proprii, apetit de întrecere și de antrenament, vigoare ;

— stimularea și restabilirea echilibrului psiho-fizic general ;

— efectele vizibile (intrare în somn) au fost semnalate încă de la a doua ședință (în medie).

6. CONCLUZII

6.1. Deși experimentarea metodei continuă pînă la obținerea unui număr suficient de date, noi comunicăm, totuși, rezultatele obținute, deoarece ea se conturează ca o metodă eficace pentru refacerea potențialului neuropsihic al sportivilor, ipoteza formulată de către noi fiind pînă acum confirmată.

6.2. Adeziunea și încrederea sportivilor în această tehnică este superioară celei în care este folosită, separat, numai una dintre ele ; 90% dintre subiecții care au repetat proba au solicitat aceeași tehnică, declarînd că efectele ei sînt mult mai rapid și mai profund resimțite decît influența celor două componente, separat.

6. 3. După cum a reieșit din practica experimentală efectuată, metoda poate fi folosită atît ca scop terapeutic — după concurs sau antrenament —, cît și cu scop profilactic, înainte de start — așa cum a reieșit din folosirea ei în cadrul competiției internaționale „Cupa României" — pentru preîntîmpinarea sau diminuarea unor stări negative de start (neîncredere, teamă de eșec, anxietate, agitație, stare iritativă, diferite fenomene vegetative, hiperemotivitate etc.).

6.4. Exercițiul experimental nu a evidențiat nici un fel de interferențe negative ale combinării celor două tehnici, ci, dimpotrivă, scurtarea timpului de efect terapeutic cu circa 70% indică o completare și sprijinire reciprocă a lor, în baza mecanismului postulat în ipoteză.

6.5. Considerăm că metoda poate fi integrată în complexul de refacere generală a sportivilor, cu condiția ca ea să fie aplicată numai în condițiuni specifice și de către personal calificat sau bine instruit (avem în vedere o serie de restricții și contraindicații în folosirea terapiei electrice la o serie de subiecți).

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

1. CHANEY D. S., ANDREASEN L. : Relasation and neuromuscular tension central and changes in mental performance under induced tension (Controlul relaxării și al tensiunii neuromusculare și modificările performanței mentale în condiții de tensiune indusă) ; Percept. Mat. Skills, 34, 1972, nr. 2, p. 677—678.
2. DEMETER A. : Bazele fiziologice ale refacerii organismului sportivilor, rev. Educație fizică și sport, nr. 10, 1973.
3. FLORU R., STERIADE M. : Veghea și somnul, Ed. științifică, București, 1967.
4. IONESCU G. : Introducere în psihologia medicală, Ed. științifică, București, 1973.
5. LĂZĂRESCU M. : Patologie obsesivă, Ed. medicală, București, 1973.
6. PAMFIL ED., OGODESCU D. : Nevrozele, Ed. Facla, Timișoara, 1974.
7. PREDESCU V. : Psihiatrie, Ed. medicală, București, 1976.
8. POPOVICI L., ASCIAN B. H., PASCU I., SZABO L. ; Somnul normal și patologic, Ed. medicală, București, 1972.

GH. ILIUȚĂ : Contributions á la réfection neuropsychique des sportifs

La réfection de la capacité biopsychique après l'entraînement et le concours représente un des problèmes majeurs de la théorie et de la pratique contemporaine. En principe, une bonne réfection ne se limite pas seulement à la restitution physiologique ou somatique, mais aussi á celle d'ordre psychique.

La méthode utilisée le plus largement, étant accessible au sportif, est la technique de l'entraînement autogène de I. H. Schultz, technique qui répond de manière plus adéquate au but de la réfection du sportif de performance.

L'entraînement autogène constitue une technique avantageuse pour les sportifs, car il augmente la capacité d'autocontrôle et d'autoreglage moteur et physiologique de l'individu.

L'expérience s'est déroulée pendant trois années portant sur les sportifs des équipes nationales de boxe, luttes greco-romaines et de water-polo.

La notation des résultats expérimentaux a été efectuee en complétant la fiche, par chaque sujet, tant avant, qu'après la séance de réfection. La fiche contient les principaux symptômes psychiques de la fatique.

Comme il ressort de la pratique expérimentale effectuée, la méthode peut être utilisee, tant dans un but thérapeutique — après le concours ou l'entraînement, que dans un but prophylactique, avant le start.

GH. ILIUȚĂ : Contributions to the Neuro-Psychical Recovery of Sportsmen —

One of the main problems facing contemporary relevant theory and practice is the recovery of bio-psychical capacities after training and competition. In principle, good recovery does not confine to psychological or somatic elements but it necessarily includes psychical factors.

The author recommends the technique of autogeneous training devised by I. H. Schultz, which is accessible to performance sportsmen and what is more helps them to recover.

Autogeneous training is an advantageous technique for sportsmen : it enhances self-control, motive and physiological self-regulation mechanisms.

The author carried out an experiment spaced out along three years with the sportsmen belonging to the national team of boxing, of Graeco-Roman wrestling and polo.

All along the period the experiment was under way he completed cards for each sportsman, including all the figures registered before and after the recovery session. Thus, the card registers the principal psychical symptoms of fatigue.

As it follows from the experiment, the method may be used for therapeutical purposes, after competitions and training and for prophilactic purposes, before the start.

Educația fizică și sportul în învățămînt

CLASELE V—VII (BĂIEȚI ȘI FETE) ÎN FAȚA A CINCI PROBE DE CONTROL

Prof. IOAN GRINȚESCU
Liceul „Al. I. Cuza" — Ploiești

Lucrarea este o cercetare de constatare a nivelului motric al claselor V—VII — băieți și fete, efectuată în vederea stabilirii *criteriilor de notare și selecție* pe baza a cinci probe de control, prelucrate în următoarea ordine :

1. săritura în lungime de pe loc;
2. săritura în lungime cu elan ;
3. alergarea de viteză pe distanța de 60 m ;
4. aruncarea greutății de 3 kg, fără elan ;
5. aruncarea mingii de oină.

Au fost prelucrate numai datele elevilor din mediul urban, condițiile de testare fiind aceleași pentru întregul eșantion cercetat.

Eșantioanele — pe probe și clase — cuprind între minimum 73 și maximum 197 de cazuri în funcție de posibilitățile de culegere a datelor. Cifra de pe fiecare curbă indică numărul de cazuri. Conform principiilor statisticii, considerăm că numărul de cazuri este, dacă nu destul de numeros, suficient pentru a trage concluzii valabile în vederea notării și selecției, separat, pe clase și sexe.

Pentru exprimarea grafică a datelor, ordonate în serii statistice, am ales *metoda curbelor de repartiție*, acestea fiind mai ușor de urmărit în suprapunerea lor decît poligoanele de frecvență, deoarece pe fiecare grafic se suprapun șase curbe corespunzînd celor trei clase și ambelor sexe. Curbele de repartiție exprimă legea probabilistică a unor variabile aleatoare (în cazul nostru, performanțele elevilor la probele de control) și cu toate că metoda de calcul este laborioasă fără calculator, urmărirea diferențelor dintre clase și sexe este mult facilitată, deoarece se obține o informație de ansamblu asupra fenomenelor studiate. Calculul punctelor integrate în curbe se efectuează transformînd frecvențele absolute (n_i) în frecvențe relative (f_i), care însumate succesiv ne dau variația discretă a creșterilor corespunzătoare unei anumite performanțe, de la 0 la 1 (f_x) conform expresiei :

$\sum_{i \in N} f_i = 1$, adică suma (Σ) frecvențelor relative (f_i), cînd „i" aparține ($\in$) mulțimii numerelor naturale (N), este egală cu 1.

Tabelul 1

PERFORMANȚE MINIME, MEDII ȘI MAXIME

	Clasa	Săritura în lungime de pe loc (m)			60 m plat (sec.)			Săritura în lungime cu elan (m)			Aruncarea greutății de 3 kg fără elan (m)			Aruncarea mingii de oină (m)		
		x_{min}	$\bar{x}$	x_{max}	x_{min}	$\bar{x}$	x_{max}	x_{min}	$\bar{x}$	x_{max}	x_{min}	$\bar{x}$	x_{max}	x_{min}	$\bar{x}$	x_{max}
Fete	V	1.0	1.30	1.70	12.6	11.6	10.2	2.4	3.1	4.0	3.0	4.2	6.6	14	22	32
	VI	1.0	1.45	1.90	12.4	11.2	10.0	2.6	3.3	4.4	3.8	5.2	8.2	18	25	38
	VII	1.0	1.55	2.00	12.2	11.0	9.6	2.6	3.5	4.6	4.6	5.6	7.8	16	28	38
Băieți	V	1.0	1.40	1.80	12.4	11.1	10.0	2.8	3.4	4.2	3.8	5.5	7.4	24	33	44
	VI	1.2	1.55	2.00	11.8	10.7	9.6	2.8	3.6	4.8	5.0	6.4	9.4	30	38	48
	VII	1.2	1.70	2.20	11.4	10.3	9.0	3.2	3.9	5.2	5.0	7.8	10.6	34	42	56

Amplitudinea (a) claselor de valori de pe abscisă nu este aleasă întîmplător, ea reprezentînd *cîmpul probabilistic al mai multor încercări* și este o problemă de experiență efectuată cu prilejul altor cercetări personale.

Fiecare grafic conține o linie orizontală întreruptă, paralelă cu abscisa, reprezentînd cel mai mare număr de cazuri al seriei statistice, linia al cărui punct care intersectează una dintre curbe proiectat pe abscisă ne informează asupra mediei aritmetice ($\bar{x}$), deoarece datele culese prezintă o distribuție normală, astfel că modulul (Mo) al seriei statistice este $\approx$ cu media aritmetică (exemplu, graficul 1).

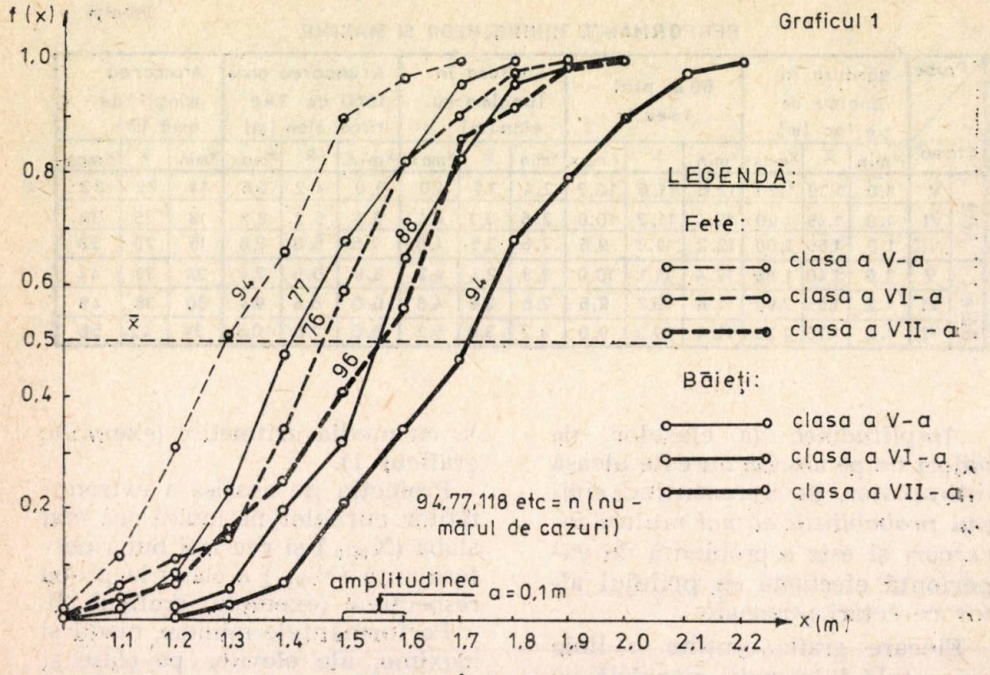
Proiecția pe abscisă a extremităților curbelor ne indică cea mai slabă (X_{min}) și cea mai bună performanță (X_{max}) a clasei la proba respectivă (exemplu, graficul 2).

Performanțele minime, medii și maxime, ale elevilor, pe clase și sexe, le-am înscris în tabelul 1 reprezentîndu-le separat pe scări valorice (graficul 6), aceasta în vederea fixării scărilor de normare-notare și a limitelor de selecție, pe baza probelor de control respective, dar și pentru ușurarea studiului creșterilor valorice de la an la an și a diferențelor dintre clase și sexe.

Tabelul 2

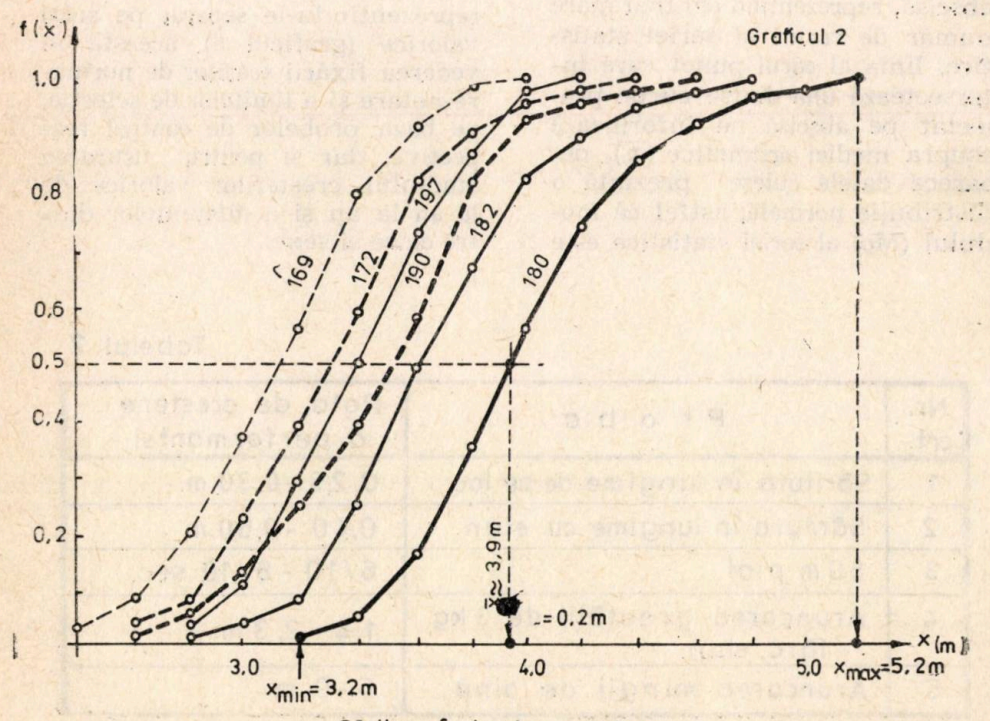
Nr. crt.	Proba	Rata de creștere a performanței
1	Săritura în lungime de pe loc	0,25 - 0,30 m
2	Săritura în lungime cu elan	0,40 - 0,50 m
3	60 m plat	6/10 - 8/10 sec.
4	Aruncarea greutății de 3 kg fără elan	1,4 - 2,3 m
5	Aruncarea mingii de oină	6 - 9 m

Graficul 1



Săritura în lungime de pe loc

Graficul 2



Săritura în lungime cu elan

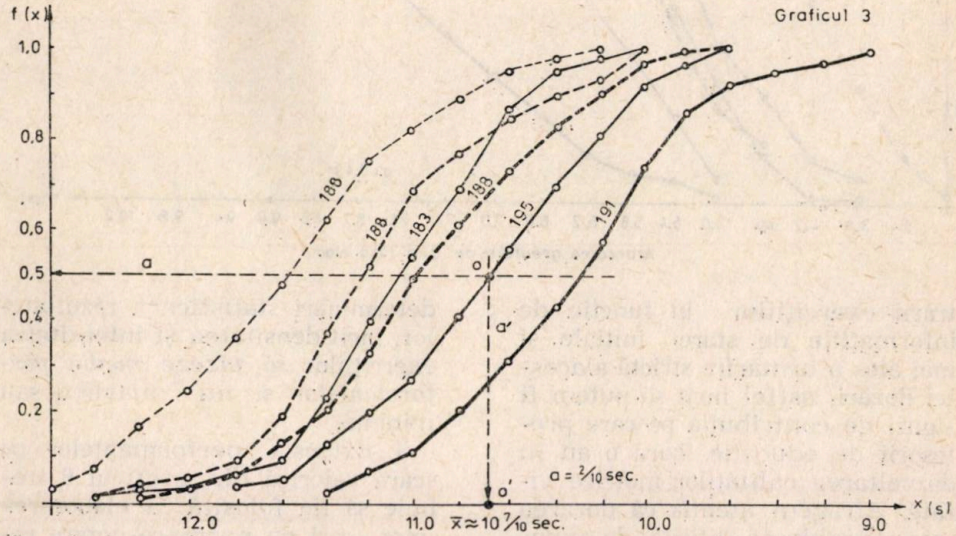
CONCLUZII

1. Din studiul graficelor se evidențiază o creștere a performanțelor constantă și proporțională cu vîrsta la băieți, la toate probele de control. Fetele prezintă stagnări și chiar involuții la ultimele două probe de control (greutate, oină), performanțele lor rămînînd mult în urma băieților ca urmare a *lipsei forței trenului superior și a lipsei obișnuinței de a arunca*, calități ce sînt proprii băieților. De altfel, performanțele fetelor de clasa a VII-a rămîn, cel mult, în limitele băieților de clasa a VI-a la primele trei probe și în limitele băieților de clasa a V-a — la ultimele două probe.

2. Lipsa preocupării de a rezolva în planificare și în lecții dezvoltarea calităților motrice implicate în rezolvarea probelor de control respective ne duce la concluzia că evoluția performanțelor este lăsată la voia întîmplării, fiind în acest caz rezultatul normal al creșterii biologice de la an la an a elevilor. În această situație, conform graficelor, performanțele pot crește, de la clasa a V-a la a VII-a inclusiv, cel mult în limitele prezentate în tabelul 2.

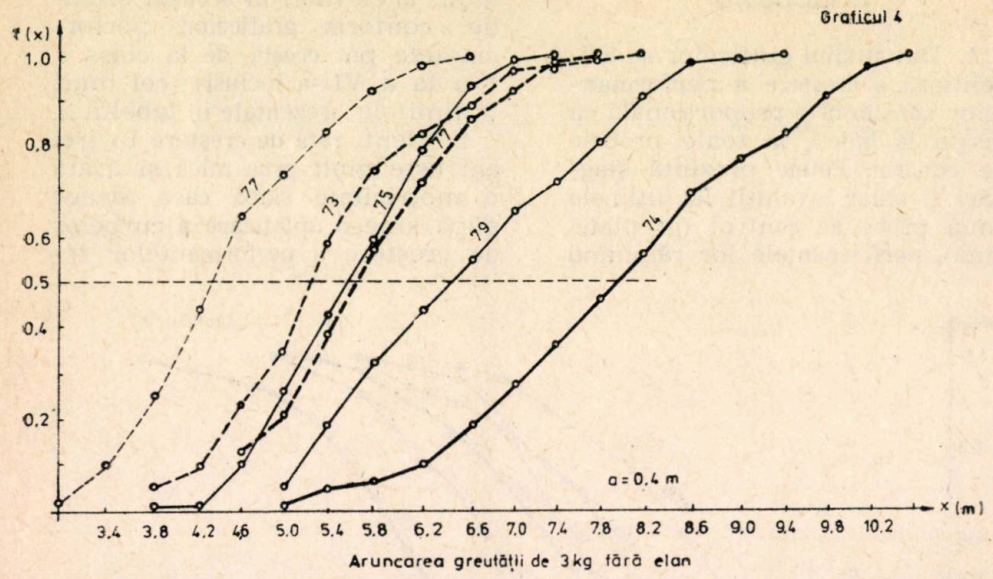
Evident, rata de creștere în trei ani este mult prea mică și arată o motricitate slabă care atrage după sine o aplatizare a curbelor de creștere a performanțelor fetelor în clasele a VIII-a și a IX-a, în timp ce performanțele băieților cresc proporțional cu vîrsta și, în mod mulțumitor, ca rezultat al interesului lor pentru mișcare, în general, și pentru diverse activități sportive.

Graficul 3



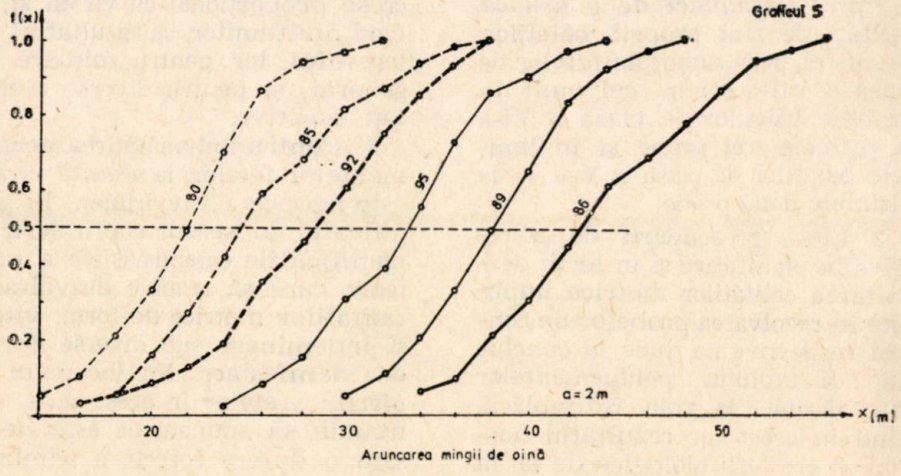
Alergarea de viteză - 60 m plat

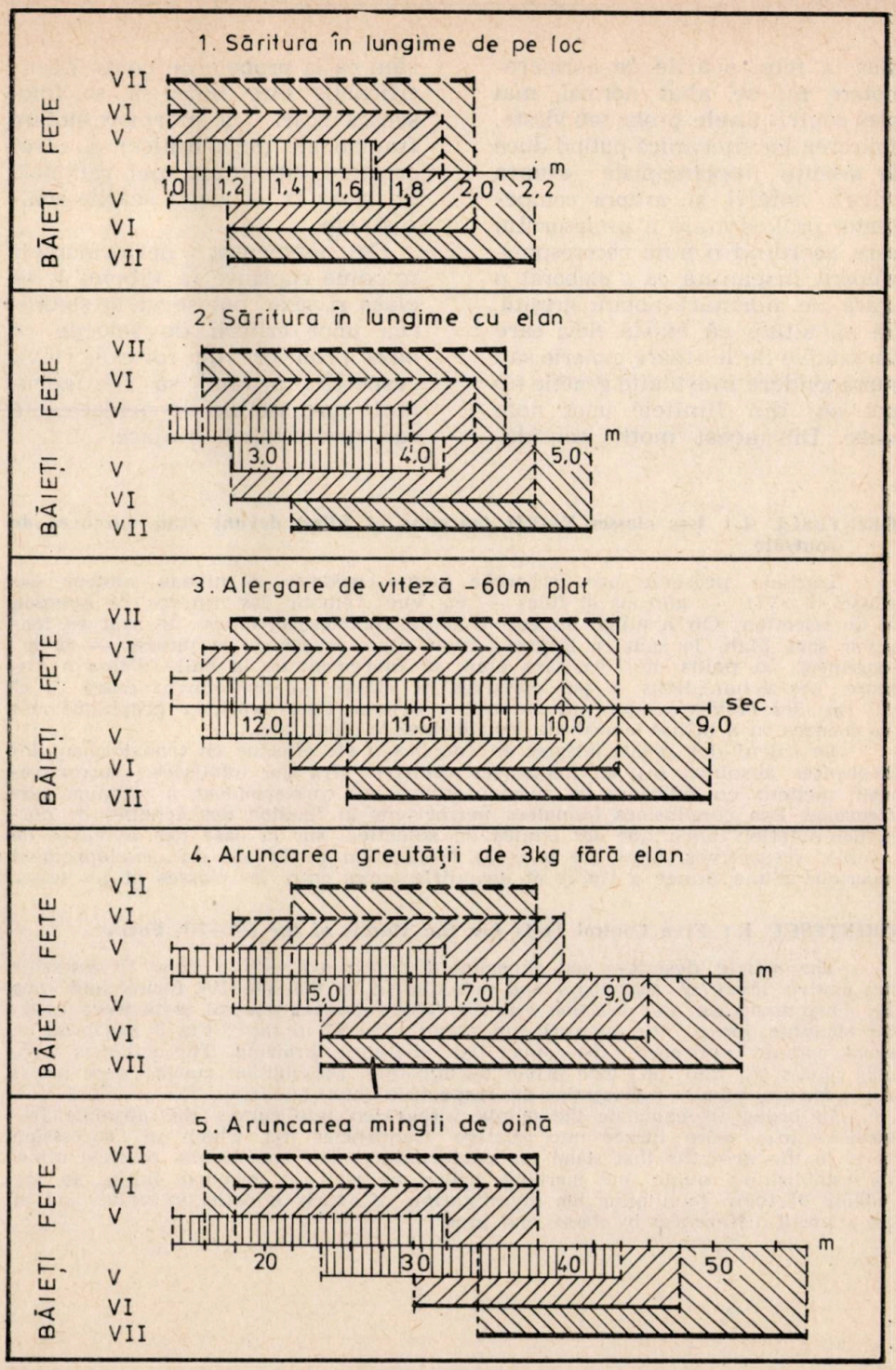
3. Pentru îmbunătățirea performanțelor fetelor, la această vîrstă, este necesar un reviriment în planificare, în sensul cuprinderii în planificările calendaristice a unor teme care să rezolve dezvoltarea calităților motrice de forță, viteză și îndemînare sub diverse forme de manifestare. Nu încercăm să oferim „rețete" în acest sens, dar trebuie să spunem că este necesară o dozare corectă a adminis-



trării exercițiilor în funcție de informațiile de stare inițiale și mai ales o urmărire strictă a acestei dozări, astfel încît să putem fi siguri de contribuția pe care profesorii de educație fizică o au în dezvoltarea calităților motrice vizate. Atragem atenția că dozarea este o problemă dificilă, de experiență profesională și care nu se poate realiza decît în urma unor determinări statistice a rezultatelor, încît densitatea și intensitatea exercițiilor *să vizeze media performanțelor* și nu maxima sau minima.

4. Extensia performanțelor pe scara valorică din graficul 6 trebuie să fie folosită la elaborarea unor scări de normare-notare raționale. Studiul variațiilor performanțelor demonstrează că, mai





Extensia performanțelor pe scara valorică

ales la fete, scările de normare-notare nu se abat normal, mai ales pentru unele probe sau vîrste, aplicarea lor mecanică putînd duce la discuții neprincipiale asupra valorii notării și asupra competenței profesionale a profesorului care, acordînd o notă necorespunzătoare, înseamnă că a elaborat o scară de normare-notare greșită. Să nu uităm că există elevi care din motive de lentoare motorie sau suprapondere moștenite genetic nu pot ieși din limitele unor note slabe. Din acest motiv, considerăm că la probele de control cantificabile este bine să se folosească scări de normare-notare funcționale (logaritmice), a căror creștere este mult mai rațională de la an la an, decît scările echidistante.

De asemenea, performanțele maxime cuprinse în tabelul 1, pe clase și sexe, pot servi la stabilirea unor criterii de selecție pe baza probelor de control, elevii respectivi urmînd să fie îndrumați spre secțiile de performanță sau spre echipele școlare.

GRINȚESCU I.: Les classes V—VII (garçons et filles) devant cinq épreuves de contrôle

L'article présente une recherche pour constater le niveau moteur des classes V—VII — garçons et filles — en vue d'établir des critères de notation et de sélection. On a utilisé les épreuves de contrôle suivantes : le saut en longueur sans élan, le saut en longueur avec élan, la course de vitesse — 60 m., lancement du poids de 3 kg. sans élan, et lancement de la balle d'oïna à distance. Les échantillons — par épreuves et classes — contiennent entre 73 et 197 cas, des élèves uniquement du milieu urbain. Pour exprimer graphiquement les données on a utilisé la méthode des courbes de répartition.

Le calcul des points intégrés en courbes a été effectué en transformant les fréquences absolues (n_i) en fréquences relatives (f_i), qui totalisées successivement mettent en évidence les augmentations qui correspondent à certaine performance. Les conclusions formulées permettent la fixation des échelles de normation-notation ainsi que des limites de sélection, sur la base des épreuves de contrôle respectives, ainsi que pour la facilitation de l'étude du développement valorique d'une année à l'autre et des différences entre les classes et les sexes.

GRINȚESCU I.: Five Control Tests for the Pupils of the 5th—7th Forms

The article describes and experiment performed with a view to assessing the motive level of schoolboys and schoolgirls in the 5th—7th forms and thus lay down marking and selection criteria. The following control tests were used : the standing jump ; the approach-run jump ; the 60 m race ; the 3 kg throwing event without approach ; the „oina" ball distance throwing. The subjects were only pupils (73 and 197) with urban background. Distribution curves were resorted to for graphically representing the respective data.

In order to calculate the points integrated into curves the absolute frequencies (n_i) were turned into relative frequencies (f_i), which in succession point to the growths that stand for performance. The conclusions reached allow for establishing quota and marking scales as well as selection limits, to say nothing of their facilitating the investigation of yearly growths in value and of the relevant differences by classes and ages.

TEHNICĂ METODICĂ ANTRENAMENT

INIŢIERE ÎN GIMNASTICĂ—INELE (II)

Asist. univ. ION TUDUSCIUC
Şef de lucrări MIRCEA SOLOMON
I.E.F.S.

BALANS ÎNAINTE-ÎNAPOI

I. **Partea orientativă**

1. Prezentare în combinaţie tipică : **balans înainte-înapoi** şi coborîre simplă după terminarea balansului înapoi.

2. Descriere : balansul înainte-înapoi este o formă de elan în plan sagital în condiţiile atîrnării în vederea trecerii în faze mai înalte (sprijin). Acţiunile sînt simple sub aspectul coordonării, pregătirea specială de forţă fiind un element esenţial şi de lungă durată. Balansul înainte-înapoi este compensator, în sensul că dacă membrele inferioare „merg" înainte, membrele superioare apasă pe inele înapoi angrenînd tot corpul în balans. La balansul membrelor inferioare înapoi, braţele, de asemenea, apasă pe inele şi se depărtează puţin pentru a evita unele accidente în articulaţia scapulo-humerală (fig. 1).

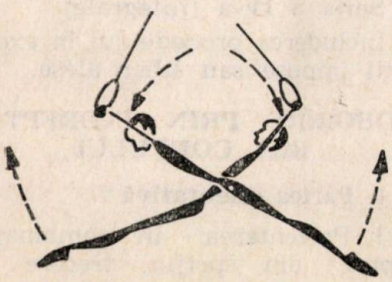


Fig. 1

3. Posibilităţi de transfer : bara fixă, paralele inegale (bara înaltă).

II. **Partea executivă**

Sisteme de exerciţii ale învăţării şi perfecţionării.

A. **Învăţare**

Seria I

1. Din atîrnat, gimnastul trece în atîrnat complet întins (formă de întindere pasivă a musculaturii centurii scapulare sub acţiunea forţei gravitaţionale).

2. Din atîrnat, balans înainte-înapoi cu angrenarea progresivă a trunchiului în balans.

3. Din atîrnat, balans înainte-înapoi (3—4 cicluri, ritmate).

Seria a II-a

1. Rulare pe sol în stînd pe omoplaţi cu corpul întins la 45° şi apăsare în sol cu braţele întinse (braţele în prelungirea corpului) (fig. 2).

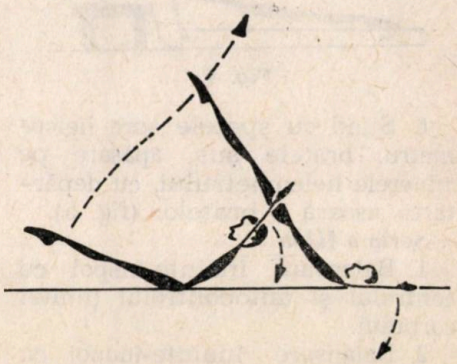


Fig. 2

2. Balansare înainte-înapoi cu orientare asupra acțiunii brațelor întinse pe inele (înainte-înapoi).

3. Culcat facial pe lada de gimnastică fixat la glezne de un partener, ridicarea unei greutăți de 5—10 kg cu brațele în prelungirea trunchiului, deasupra orizontalei și menținerea 2—3 secunde (fig. 3).

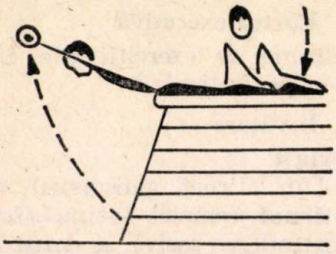


Fig. 3

4. Balansare înainte-înapoi cu apăsare puternică pe inele (înainte și înapoi) și, evident, cu mărirea amplitudinii balansului.

5. Culcat dorsal cu antebrațele rezemate pe o bancă acoperită cu o saltea, ridicarea trunchiului de pe sol (fig. 4).

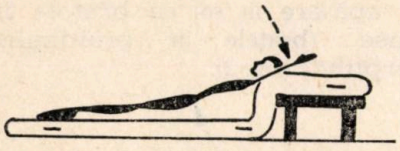


Fig. 4

6. Stînd cu spatele spre helcometru, brațele sus, apăsare pe mînerele helcometrului, cu depărtarea ușoară a brațelor (fig. 5).

Seria a III-a

1. Balansare înainte-înapoi cu controlul și autocontrolul ținutei corpului.

2. Balansare înainte-înapoi cu mărirea treptată a amplitudinii.

B. **Perfecționare**

Seria I (derivate)

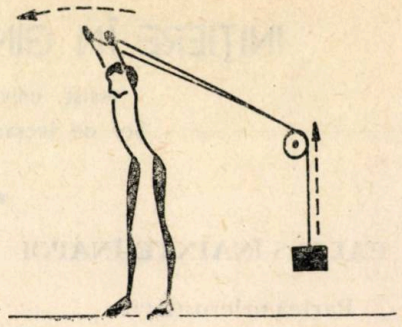


Fig. 5

1. Balans înainte-înapoi cu corpul bine întins.

2. Balans înainte-înapoi cu membrele inferioare relaxate (aceste două exerciții alternate contribuie prin diferențiere sau contrast la clarificarea senzațiilor musculare).

3. Balans înainte-înapoi cu amplitudine foarte mare.

Seria a II-a (combinate)

1. Balans înainte-înapoi cu amplitudine din ce în ce mai mare (3—5 încercări).

2. Balans înainte-înapoi (5—7 repetări).

Seria a III-a (combinații)

1. Balans înainte-înapoi, stabilire înainte, sprijin echer.

2. Balans înainte-înapoi, stabilire înapoi și sprijin echer.

Seria a IV-a (integrale)

Includerea procedeului în exerciții impuse sau liber alese.

COBORÎRE PRIN ÎNDREPTAREA CORPULUI

I. **Partea orientativă**

1. Prezentarea în combinație tipică: din sprijin, trecere în atîrnat răsturnat, îndoirea accentuată a corpului și **coborîre prin îndreptare.**

2. Descriere : din atîrnat, cu corpul răsturnat și bine întins, gimnastul coboară membrele inferioare spre trunchi, realizînd o îndoire accentuată ; capul se află în poziție obișnuită (cu fruntea la genunchi) ; îndoirea corpului va fi marcată. În continuare, membrele inferioare efectuează o îndreptare sub un unghi de 45°, iar brațele apasă înapoi pe inele. Pentru realizarea unui zbor înalt, brațele vor apăsa pe inele lateral sus și înapoi. Odată cu deplasarea brațelor se deplasează, evident, și inelele. Zborul se realizează cu corpul în extensie și cu capul în piept (sau pe spate). Aterizarea este în conformitate cu prescripțiile ramurii (fig. 6).

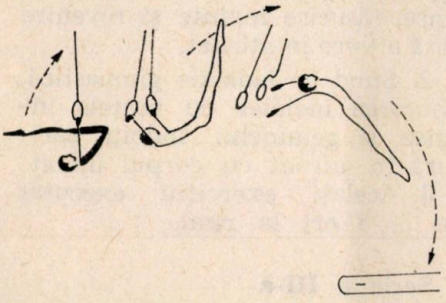


Fig. 6

3. Posibilități de transfer : la aceeași probă la coborîrea prin îndreptarea corpului cu întoarcere 180°.

II. **Partea executivă**

Sisteme de exerciții ale învățării și perfecționării.

A. **Învățare**

Seria I

1. Stînd pe omoplați îndoit cu brațele lateral sus ; apăsare pe sol cu brațele progresiv cu întinderea corpului.

2. Din aceeași poziție, îndreptarea corpului punînd în tensiune o bandă elastică ancorată de scara fixă.

Seria a II-a

1. Din culcat dorsal, cu corpul îndoit și cu o minge medicinală între glezne, aruncarea acesteia sub un unghi de 45°.

2. Balans înainte în atîrnat îndoit, îndreptări progresive cu acțiune asupra inelelor fără părăsirea acestora.

B. **Perfecționare**

Seria I (derivate)

1. Coborîre prin îndreptarea corpului cu întoarcere 180°, spre stînga (vezi „Posibilități de transfer" din „Partea orientativă" fig. 7).

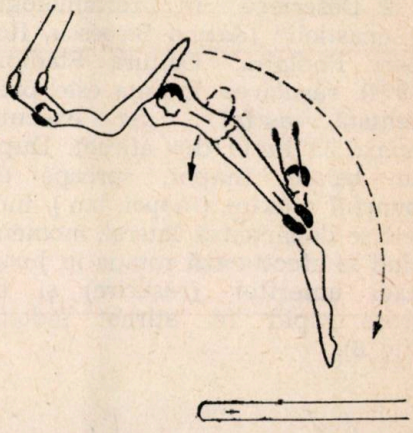


Fig. 7

2. Coborîre prin îndreptarea corpului cu întoarcere 180° spre dreapta.

Seria a II-a

1. Coborîre prin îndreptarea corpului cu aterizare pe suprafețe de elasticitate diferită.

2. Coborîre prin îndreptarea corpului, gimnastul fiind îmbrăcat cu o vestă cu nisip.

Seria a III-a (combinații)

1. Urcare din forță în sprijin, sprijin echer, trecere înainte în poziția răsturnat îndoit, coborîre prin îndreptarea corpului.

2. Balans înainte în sprijin (stabilire înainte), sprijin echer, trecere înapoi în atîrnat îndoit, întinderea corpului în atîrnat răsturnat, îndoire și coborîre prin îndreptarea corpului.

Seria a IV-a (integrale)

1. Exercițiu impus.
2. Exercițiu liber ales.

RĂSUCIRE ÎNAINTE

1. Partea orientativă

1. Prezentarea în combinație tipică : balans înapoi și răsucire înainte, îndreptarea în sprijin, sprijin echer.

2. Descriere : în „Terminologia gimnasticii" (Adina Stroescu, Robert Podlaha, Editura Stadion, 1974), răsucirea înainte este prezentată astfel : „Se execută numai la inele din atîrnat. După un balans înapoi, aproape de punctul maxim (înapoi, n.n.), inelele se depărtează lateral, moment cînd se efectuează rotația în jurul axei umerilor (răsucire) și se trece rapid în atîrnat îndoit" (fig. 8).

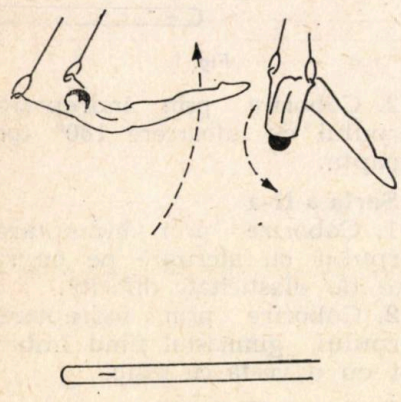


Fig. 8

II. Partea executivă

Sisteme de exerciții ale învățării și perfecționării.

A. **Învățarea**

Seria I

1. Din stînd cu brațele sus simularea răsucirii înainte ; gimnastul trece în poziția stînd îndoit cu brațele înapoi și spatele rotunjit.

2. Din stînd cu brațele sus, avînd cîte o greutate de 1 kg în fiecare mînă, simularea răsucirii înainte.

3. Simularea răsucirii înainte, concomitent cu executarea unei rostogoliri înainte.

Seria a II-a

1. Stînd pe lada de gimnastică, apucarea inelelor cu brațele întinse, răsucire înainte și revenire fără a trece în atîrnat.

2. Stînd pe lada de gimnastică, apucarea inelelor cu brațele întinse și genunchii îndoiți, săritură în atîrnat cu corpul îndoit.

3. Același exercițiu executat de 3—5 ori la rînd.

Seria a III-a

1. Balans înainte-înapoi cu amplitudine mare.

2. Balans înapoi și răsucire înainte cu ajutor la nivelul coapsei.

3. Răsucire înainte.

B. **Perfecționare**

Seria I (derivate)

1. Răsucire înainte cu corpul întins (cilindru înainte) (3—5 încercări).

Seria a II-a (combinate)

1. Răsuciri înainte legate (2-3).

2. Răsucire înainte, răsucire înainte cu corpul întins.

3. Răsucire înainte cu corpul întins, răsucire înainte.

Seria a III-a (combinații)

1. Urcare în sprijin din forță, trecere înainte în atîrnat îndoit, balans înapoi răsucire înainte și coborîre prin îndreptarea corpului.
2. Îndreptare în sprijin, sprijin echer, trecere înainte în atîrnat răsturnare balans înapoi și coborîre prin salt înainte în echer cu întoarcere 180°.
3. Stabilire înainte în sprijin echer, trecere înapoi în atîrnat răsturnat, balans înapoi, răsucire înainte și coborîre prin îndreptarea corpului.

Seria a IV-a (integrale)

1. Exercițiu impus.
2. Exercițiu liber ales.

RĂSUCIRE ÎNAPOI

I. **Partea orientativă**

1. Prezentarea în combinație tipică : răsucire înapoi, salt înapoi întins.

2. Descriere : răsucirea înapoi este o trecere din atîrnat răsturnat în atîrnat obișnuit ; se execută în sensul opus răsucirii înainte și fără șoc în articulațiile scapulo-humerale. Din atîrnat îndoit se execută o întindere energică înapoi și în sus, concomitent cu depărtarea lateral a inelelor. După deschiderea răsucirii, inelele se apropie și corpul se întinde (fig. 9).

3. Posibilități de transfer : la inele pentru gigantică înapoi.

II. **Partea executivă**

Sisteme de exerciții ale învățării și perfecționării.

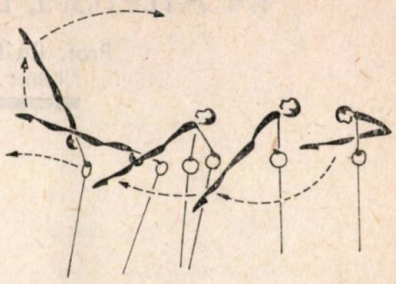


Fig. 9

A. **Învățare**

Seria I

1. Coborîre prin răsucire înapoi.
2. Stînd pe omoplați cu brațele lateral, îndoirea și întinderea corpului.
3. Stînd îndoit cu brațele înapoi apucat de inele ; răsucire înapoi cu brațele întinse fără a desprinde picioarele de pe sol.
4. Răsucire înapoi din atîrnat îndoit cu ajutor.

Seria a II-a

Se reiau exercițiile 1, 2, 3 și 4.

B. **Perfecționare**

Seria I (combinate)

1. Răsuciri înapoi legate (2—3).

Seria a II-a (combinații)

1. Stabilire înainte, trecere înapoi în atîrnat îndoit, răsucire înapoi și salt înapoi depărtat.
2. Stabilire înapoi, sprijin echer, trecere înainte în atîrnat îndoit, răsucire înapoi și salt înapoi grupat.
3. Balans înainte și răsturnare înapoi în sprijin echer, trecere înapoi în atîrnat îndoit, răsucire înapoi și salt înapoi cu întoarcere 180°.

Seria a III-a (integrale)

1. Exercițiu impus.
2. Exercițiu liber ales.

CONȚINUTUL PREGĂTIRII DE PRIMĂVARĂ, ÎN ATLETISM, LA COPII ȘI JUNIORI

Prof. DUMITRU GÂRLEANU
Clubul atletic universitar

Lucrul de primăvară figurează în planul anual de pregătire ca o perioadă distinctă, cu cîteva etape de pregătire și cu sarcini foarte importante. În această perioadă, atletul realizează, printre altele, pe linia pregătirii unele obiective dintre cele mai importante, și anume : pregătirea fizică generală ; continuarea dezvoltării calităților motrice ; continuarea formării deprinderilor care contribuie la însușirea tehnicii ; însușirea și perfecționarea tehnicii probelor atletice ; trecerea de la lucrul în sală la lucrul în aer liber ; participarea la concursurile de pregătire etc.

Pentru realizarea cu eficiență a acestora se impune ca atît selecționarea mijloacelor, cît mai ales tempourile de lucru și metodele să fie selecționate cu discernămînt.

De asemenea, pentru a nu se produce „sufocarea" atletului la ieșirea din sală, se recomandă ca încă din timpul lucrului din sală al ultimei etape de pregătire să se intensifice lucrul în aer liber în cadrul antrenamentelor. Aceasta se poate rezolva cu efectuarea unor părți ale lecției în aer liber sau prin efectuarea de lecții integrale.

Fiind vorba de pregătirea copiilor și juniorilor mici și de începutul perioadei pregătitoare de primăvară care coincide cu vacanța elevilor, cînd majoritatea atleților își desfășoară activitatea în tabere de pregătire, se impune ca și materialul de față să-l începem cu sarcinile și mijloacele acestei etape. Astfel, printre principalele sarcini ce le avem de rezolvat, menționăm următoarele : pregătirea fizică generală ; continuarea dezvoltării calităților motrice ; continuarea formării deprinderilor care contribuie la însușirea tehnicii probelor atletice.

Date fiind sarcinile pe care le avem de rezolvat, este necesar să alegem cu mare grijă locul de pregătire (adică posibilitățile de lucru diferite : teren plat și „elastic" pentru alergare în tempo de 4/4 ; pante line și pante abrupte pentru lucrul de forță și viteză ; teren variat cu denivelări, poteci prin pădure pentru alergarea de rezistență ; poeniță cu iarbă pentru jocurile sportive și unele dintre jocurile de mișcare etc.).

Printre materialele și obiectele care nu trebuie să lipsească, menționăm : mingile umplute, de diverse greutăți, mingile de fotbal, baschet și rugby, hantelele, cauciucurile, extensoarele etc.

Printre mijloacele cele mai adecvate și recomandate pentru această etapă, în afara celor pur specifice și pe care nu le mai inserăm, enumerăm următoarele :

Pentru dezvoltarea vitezei : alergare în tempo de 4/4, executată la deal, pantă lină și pantă abruptă, pe distanțe variabile (distanță de 15—25 m, în pantă abruptă, și distanță de 60—80 m, în pantă lină) ; alergare în tempo de 4/4, executată la vale, pe pantă lină. Se execută : individual, în perechi, în grupe mici, contracronometru, cu întrecere între parteneri, cu handicap etc.

Pentru dezvoltarea forței : lucrul în pantă lină și în pantă abruptă, executînd printre altele : urcare în pantă abruptă, în mers și alergare, fără și cu partener pe umeri ; urcare în pantă lină împingînd partenerul care se lasă pe spate ; pas sărit, pas săltat, sărituri pe un picior, sărituri pe ambele picioare, din ghemuit în ghemuit, executate la deal și la vale ; jocul în pantă „Treci prin zonă".

Educație fizică și sport, nr. 3, 1978, pag. 26

Atîrnat de creanga unui copac : tracțiune în brațe ; ridicarea picioarelor la punctul de sprijin ; răsturnări ; menținere la orizontală etc.

Urcarea în copaci cu ajutorul brațelor și al picioarelor ; urcarea în copaci numai cu ajutorul brațelor și cu un ușor sprijin al picioarelor ; exerciții în pădure, executate cu mingi umplute, hantele, extensoare etc.

Pentru dezvoltarea rezistenței : alergare în teren variat, în pante line și în pante abrupte, cu trecere prin pădure și pe poteci, cu trecere prin săritură peste pantă, peste șanțuri, rîuri, copaci căzuți etc. ; excursie contracronometru pe traseu cu urcușuri line și urcușuri abrupte, dar fără să fie periculoase, cu porțiuni de teren plat atît la ducere, cît și la întoarcere ; alergare continuă, ocolind copacii din pădure ; jocuri de mișcare efectuate în pădure ; „Veveritele", „Leapșa cu urcare în copaci", „Huștiulucul" etc. ; jocuri sportive : fotbal, rugby.

Ca grafic al antrenamentelor, recomandăm să se lucreze zilnic, zilele cu două antrenamente alternînd cu cele cu un antrenament și cu cele cu excursie.

De asemenea, trebuie să existe o alternanță și între antrenamentele așa-zise „neatletice" (antrenamentele cu mijloace nespecifice) și cele cu conținut atletic de „rulaj" în care predomină exercițiile specifice. Tot în această etapă, avem prilejul să efectuăm, cu mare densitate și eficiență, pregătirea teoretico-metodică atît prin material iconografic, cît și prin cel pur teoretic.

Din arsenalul de activități nu trebuie să lipsească cele educative, serile culturale, jocurile de cabană etc.

Privită în ansamblu, perioada pregătitoare de primăvară, cu multiplele sarcini pe care le avem de rezolvat, impune alcătuirea unor cicluri săptămînale de antrenament, cu un conținut (mijloace, volum, intensitate) cît mai adecvat.

Ca grupe de mijloace, vor fi utilizate următoarele : exerciții fizice variate în aer liber și în sală, folosind cu eficiență condițiile oferite de baza materială pe care o avem la dispoziție ; exerciții care cuprind elemente ale mișcării și acțiuni din proba respectivă ; exerciții apropiate ca structură din alte discipline sportive : gimnastică, jocuri de mișcare, jocuri sportive etc.

În cele ce urmează, vom prezenta conținutul ciclurilor săptămînale, orientative.

STADIUL INIȚIERII ÎN PROBELE ATLETICE

Aprilie	Lecția : I—III	II—IV	V
Exerciții pentru dezvoltarea vitezei de reacție, execuție și deplasare.			
— Executarea diverselor sarcini la semnale auditive și vizuale : culcări, sărituri, ghemuiri etc.	3 ori din fiecare.	—	5 ori din fiecare.
Pasul lansat, în tempo moderat (săptămînile I și a III-a) .			
— Alergare accelerată cu atingerea tempoului moderat și menținerea lui.	5×100 m	—	4×150 m
— Jocul „Trenul în cursă".	3×200 m	—	4×120 m
— Alergare de la o linie la alta, în tempo moderat.	2×150 m	—	2×200 m
	1×300 m	—	2×100 m
		—	1×300 m
Startul din picioare și lansarea de la start (săptămînile a II-a și a IV-a).			
— Alergare cu plecare prin dezechilibrare :			
— din stînd cu picioarele pe aceeași linie :	5×15 m	—	5×25 m
— din stînd cu un picior în față.	3×30 m	—	5×30 m
— Luarea poziției corespunzătoare comenzii „pe locuri-gata" și pornire în alergare.	10 ori.		15 ori.
— Alergare cu pornire din start din picioare în tempo de 2/4 (numai primii 15 m se aleargă tare).	4×150 m	—	5×100 m

Alergare de ștafetă.			
— Alergare în tempo de 3/4 cu bățul de ștafetă în mînă ; la semnalul profesorului, elevii întind brațul cu bățul simulînd predarea ; la semnal, reiau lucrul brațelor normal.	3×100 m	—	5×50 m
— Idem, cu întinderea brațului înapoi simulînd primirea.	5×50 m	—	3×100 m
— Transmiterea bățului de pe loc, la comandă și de voie.	10—15 ori.	—	7 ori.
— Idem, din mers.	10 ori.	—	10 ori.
— Idem, din alergare, cu pornire simultană.	7 ori.	—	5 ori.
— Schimburi de ștafetă pe perechi.	5 ori.	—	10 ori.
— Ștafeta pe echipe (contracronometru, cu adversar).	3 ori.	—	5 ori.
Alergare de garduri.			
— Trecerea peste garduri, din mers, atacînd cînd cu un picior, cînd cu celălalt.	5×5 g	—	—
— Idem, din alergare.	10×5 g	—	—
— Idem, precedată de alergare peste mingi.	5 ori.	—	—
Aruncarea discului.			
— Aruncarea și prinderea discului	—	—	15 ori.
— Rostogolirea discului pe culoar	—	—	20 ori.
— Lansarea discului, de pe loc și din mers, din variate poziții.	—	—	15 ori.
— Aruncarea discului, de pe loc.	—	—	10 ori.
Aruncarea ciocanului			
— Alergare ușoară, alternată cu mers lent și forțat, cu escaladare, cățărare, sărituri pe obstacole etc. Exerciții de gimnastică.	—	20 min.	20 min.
— Rotări ale ciocanului, deasupra capului.	—	5×7 ori.	—
— Idem, cu lansarea lui după 4—6 rotări.	—	10 ori.	—
— Aruncarea mingii praștie, cu piruetă.	—	15 ori.	—
Aruncarea suliței			
— Înfigerea suliței la diferite distanțe.	—	10 ori.	—
— Aruncarea suliței din alergare și din oprire.	—	7 ori.	—
— Idem, precedată de pas încrucișat.	—	10 ori.	—
Gimnastică acrobatică și la aparate.			
— Stînd pe mîini : cădere în pod cu trecere în stînd.	—	10 ori.	—
— Culcat pe spate ; ridicare în pod și apoi în picioare, trecînd prin stînd pe mîini.	—	7 ori.	—
— Rostogolire înainte din săritură, cu trecere prin fereastră.	—	10 ori.	—
— Rostogolire înainte cu corpul întins, cu trecere prin stînd pe cap.	—	5 ori.	—
— Răsturnare înapoi cu partener, din poziția stînd călare pe gîtul partenerului.	—	10 ori.	—
— Salt înainte cu elan și cu ajutorul partenerilor.	—	10 ori	—

— Săritură în sprijin depărtat pe capră.	—	5 ori.	—
— Cu elan și bătaie pe un picior, săritură în ghemuit pe capră, coborîre prin pășire lungă peste zonă.	—	10 ori.	—
— Idem, cu săritură peste capră și pași în aer.	—	10 ori.	—
— Legănare la inele, peste obstacol.	—	10 ori.	—
Forță			
— Stînd față în față cîte doi de mîini apucat: tracțiuni și împingeri pînă la răsucirea trunchiului cu opunere de rezistență.	3×20 sec.	—	3×30 sec.
— Ridicări, balansări, rotări ale brațelor, cu hantele în mîini.	3×15 din fiecare.	—	3×15 din fiecare.
— Sprijin culcat înainte, cu brațele pe suport înalt de 30—50 cm, îndoiri de brațe.	5×—∞	—	5×—∞
— Culcat cu fața în sus, prins de bară cu brațele, tracțiuni și întinderi lente cu brațele.	5×—∞	—	5×—∞
— Stînd: sărituri cît mai înalte.	4×30 ori	—	3×50 ori.
— Idem, cu sărituri pe obstacole.	5×—∞	—	3×—∞
— Săritură la coardă pe ambele picioare și pe un singur picior.	3×—∞	—	5×—∞
— Lupta pe perechi, cu săritură.	—	5×30 sec.	—
Rezistență			
— Alergare în teren variat.	1000 m	—	2×800 m
— Joc de fotbal, pe teren mic.	—	20 min.	—
Mai			
Exerciții pentru dezvoltarea vitezei de reacție și de execuție.			
— Trecerea din diverse poziții în altele la semnale auditive și vizuale: din culcat în șezînd, din fandat în stînd, din culcat pe spate în poziția pe genunchi, din stînd în culcat etc.	5 ori din fiecare.	—	5 ori din fiecare.
Pasul lansat de viteză: învățare-consolidare (săptămînile I și a III-a)			
— Inițierea elevilor în tehnica alergării de viteză: fotografii, planșe, cinegrame, filme, demonstrație și explicație.	X	—	X
— Alergare cu genunchii semiîndoiți și trecere în alergare accelerată.	4×40 m	—	3×50 m
— Alergare accelerată, cu atingerea vitezei maxime și menținerea ei.	3×50 m	—	3×50 m
— Alergare accelerată, continuată cu alergare din inerție.	5×60 m	—	5×40 m
Startul de jos și lansarea de la start: învățare-consolidare (săptămînile a II-a și a IV-a).			
— Plecare din alergare prin dezechilibrarea din stînd cu un picior în față și greutatea corpului pe acesta.	5×20 m	—	3×40 m
— Luarea poziției corespunzătoare comenzii „pe locuri", apoi trecere în poziția „gata" și alternarea acestora.	15 ori.	—	7 ori.
— Alergare cu pornire din start de jos.	5×15 m	—	5×25 m

Alergarea de garduri și obstacole.			
— Pas săltat pe lîngă gard, cu trecerea piciorului de atac peste gard.	5×5 g	—	—
— Mers pe lîngă gard, cu trecerea piciorului de remorcă peste gard.	5×5 g	—	—
— Mers, cu trecere peste gard.	5×5 g	—	—
— Alergare, cu trecere peste garduri, în ritm de trei pași.	10×3 g	—	—
— Alergare, cu pășire pe obstacole și trecere peste groapa cu apă.	5×5 obst.	—	—
Săritura în lungime.			
— Săritură cu desprindere pe capacul lăzii de gimnastică și continuarea alergării, aterizînd pe piciorul de avîntare.	5 ori.	—	7 ori.
— Idem, cu schimbarea piciorului, și aterizare pe piciorul de bătaie.	5 ori.	—	7 ori.
— Idem, cu imitarea mersului pe bicicletă și aterizare cînd pe un picior, cînd pe celălalt.	10 ori.	—	10 ori.
Săritura în înălțime			
— Pas săltat alternativ, cu rotări de brațe.	2×10 ori.	—	2×15 ori.
— Pas săltat continuu pe piciorul de bătaie, cu avîntarea brațelor dinapoi-înainte.	3×5 ori.	—	3×5 ori.
— Sărituri la ștachetă, în diverse modalități, cu elan mic.	10 ori.	—	5 ori.
— Săritură prin răsturnare dorsală și desprindere pe capacul lăzii de gimnastică.	10 ori.	—	15 ori.
Săritura cu prăjina (săptămînile I și a III-a).			
— Înfigeri și atîrnări pe prăjină la groapa cu nisip.	10 ori.	—	7 ori.
— Săritura în lungime cu prăjina peste ștachetă.	10 ori.	—	7 ori.
— Idem, cu stîlpii apropiați la 1—1,50 m.	10 ori.	—	15 ori.
Aruncarea mingii de oină și a suliței			
— Aruncarea bastonului de gimnastică în sus și prinderea lui cu ambele mîini și cu o singură mînă.	10 ori.	—	—
— Aruncarea bastonului cu o mînă și prinderea lui cu cealaltă mînă.	7 ori	—	—
— Înfigerea suliței la distanță mică și medie.	10 ori.	—	—
— Azvîrlirea mingii de pe loc, în zid.	15 ori.	—	—
— Idem, din mers și alergare, cu pas încrucișat.	10 ori.	—	—
— Aruncarea suliței la distanță, cu elan.	10 ori.	—	—
Aruncarea discului, de pe loc și cu piruetă.	—	—	25 ori.
Aruncarea ciocanului mic și cu mîner scurt, de pe loc și cu piruetă.	—	—	15 ori.
Gimnastică acrobatică și la aparate			
— Alternarea mersului cu alergarea și cu exercițiile de gimnastică și de mobilitate.	—	20 min.	—
— Stînd pe mîini : cădere în pod cu ajungerea în stînd.	—	10 ori.	—

— Culcat pe spate : ridicare în pod și în picioare.	—	6 ori.	—
— Rostogolire înainte din săritură cu întoarcere.	—	10 ori.	
— Rostogoliri legate, cu partener.	—	3×5 ori.	—
— Rostogolire înapoi, cu partenerul culcat pe spate.	—	10 ori.	—
— Răsturnarea înapoi peste capul partenerului care stă așezat cu picioarele depărtate, cuprinzînd executantul la nivelul șoldurilor și ajutîndu-l în execuția răsturnării.	—	10 ori.	—
Forță (săptămînile a II-a și a IV-a).			
— Scoaterea partenerului din zonă, prin tracțiuni.	—	3×20 sec.	2×10 sec.
— Idem, prin împingere.	—	3×20 sec.	2×10 sec.
— Sprijin ghemuit : săritură oblică cu înaintare și întinderea picioarelor.	—	3×10 ori.	5×7 ori.
— Echipa sare într-un picior.	—	5×10 ori.	5×10 ori.
— Atîrnat : ridicarea genunchilor la piept și revenire lentă.	—	3×—∞	5×—∞
— Stînd : săritură cu ridicarea genunchilor la piept.	—	3×20 ori.	5×15 ori.
— Aruncarea mingii umplute peste cap, cu aplecarea înainte și apoi îndreptarea lui bruscă.	—	30 ori.	40 ori.
Rezistență.			
— Alergare de durată, în tempo uniform.	—	—	1000 m
— Joc de baschet.	—	15 min.	—

STADIUL SPECIALIZĂRII PE GRUPE DE PROBE

Alergare de viteză, ștafetă și garduri

APRILIE

— Din alergare ușoară, trecerea peste 5—7 garduri, cu piciorul de remorcă.	—	2 ori.	—
— Idem, cu piciorul de atac	—	2 ori.	—
— Din alergare ușoară, trecere peste 5—7 garduri, în ritm de cinci pași.	—	3 ori.	—
— Alergare cu pas lansat, în tempo moderat, în turnantă, pentru studiul tehnicii.	2×80 m	—	2×80 m
— Alergare accelerată pe linia de var, în tempo de 3/4.	—	—	2×80 m
— Alergare cu start de jos, pentru studiul tehnicii, în tempo de 3/4.	6×20 m	—	—
— Alergare cu start de jos, individual, la comandă, în tempo de 4/4.	6×30 m	—	—
— Start de jos, în turnantă, în tempo de 3/4—4/4.	—	—	6×40 m
— Alergare repetată, în tempo de 3/4	—	—	3×150 m
— Schimb de ștafetă (5 execuții pentru predarea bățului și 5 pentru primirea lui).	10×60 m	—	—
— Alergare peste gard, cu start de jos, în tempo de 4/4.	—	5 ori.	—
— Alergare peste 2 garduri, cu start de jos, în tempo de 4/4.	—	3 ori.	—
— Idem, la comandă.	—	3 ori.	—
— Alergare peste 3 garduri, cu start de jos, la comandă, în tempo de 4/4.	—	5 ori.	—

— Idem, peste 6 garduri.	—	3 ori.	—
— Alergare pe elanul de concurs la săritura în lungime.	—	5 ori.	—
— Săritura în lungime, cu elan mediu.	—	10 ori.	—
— Săritura în înălțime, cu elan.	—	—	15 ori.
— Săritură pe ambele picioare, din ghemuit în ghemuit, cu deplasare.	—	3×10 ori.	—
— Ridicarea coapsei cu îngreuiere.	—	3+3×10/10 kg	—
— Pas săltat pe iarbă cu desprindere energică.	—	3×30 m	—
— Ridicarea halterei, prin procedeul „aruncat".	—	3×7/30 kg	—
— Genuflexiuni.	—	4×7/40 kg	—
— Pentasalt.	—	5 ori.	—
— Triplusalt, cu elan mic.	—	10 ori.	—
— Alergare în tempo uniform.	—	3×500 m	—
— Alergare de durată.	—	—	1600 m
— Exerciții de mobilitate, dinamice în articulația coxofemurală cu mare amplitudine.	—	3—5 min.	—
— Sfoara, în plan frontal, sagital.	—	20 ori.	—
— „Capra vie".	—	10 ori.	—
— „Capra în lanț".	—	3×5 ori.	—
— Răsturnare înapoi în doi, pe spatele partenerului, cu și fără sprijin.	—	5+5 ori.	—
— Joc de baschet.	—	20 min.	—

MAI

— Schimburi de ștafetă, în tempo de 3/4—4/4, de 6 ori ca primitor și de 6 ori ca aducător.	12×60 m	—	12×60 m
— Din alergare cu genunchii sus, trecere în alergare accelerată.	—	3×60 m	—
— Alergare cu schimb de ritm, în tempo de 3/4.	—	3×80 m	—
— Din mers, trecerea piciorului de remorcă peste gard.	3×5 g	—	—
— Idem, a celui de atac.	3×5 g	—	—
— Din alergare ușoară, trecerea piciorului de remorcă peste gard.	3×5 g	—	—
— Idem, a celui de atac.	3×5 g	—	—
— Din alergare ușoară, trecerea peste 5 garduri, în ritm de cinci pași.	3 ori.	—	—
— Alergare peste un gard, cu start de jos, în tempo de 4/4.	3 ori.	—	—
— Idem, peste 2—3 garduri și cu partener.	5 ori.	—	—
— Alergare peste 5 garduri, cu start de jos, în tempo de 4/4.	7 ori.	—	—
— Idem, peste 8 garduri.	1—2 ori.	—	—
— Săritura în lungime, fără elan.	10 ori.	—	—
— Săritura în lungime, cu elan mediu.	5 ori.	—	—
— Alergare, cu start de jos, la comandă, în tempo de 4/4.	—	6×20—30 m	5×40 m
— Idem, cronometrat.	—	3×60 m	—
— Alergare, cu start lansat, cronometrat.		3×30 m	—
		2×40 m	—
		3×50 m	—
— Alergare repetată, în tempo de 4/4. Pauza de odihnă între repetări va fi pînă la revenire.	—	—	3×200 m

— Sărituri pe un singur picior şi pe ambele picioare.	—	3×60 ori.	—
— Pentasalt, cu elan mic.	—	5 ori.	—
— Alergare, cu schimb de ritm.	—	3×150 m	—
— Semigenuflexiuni.	—	—	4×10/85%
— Genuflexiune.	—	—	4×10/80%
— Pas sărit, cu elan mic.	—	—	3×50 m
— Atîrnat : ridicarea picioarelor la punctul de sprijin.	—	—	3×—∞
— Punerea halterei la piept.	—	—	5×10/80%
— Alergare de durată, intercalată cu sprinturi scurte şi rapide.	—	—	2×100 m
— Exerciţii de mobilitate, dinamice, în articulaţia coxo-femurală cu mare amplitudine.	—	4 min.	—
— Sfoara în plan sagital, cu accent pe cea din culcat înainte prin sprijin. Sfoara cu sprijin plutitor şi repezirea unui picior între braţe şi ducerea unui picior între mîini. Se vor executa în nisip, pentru a se evita accidentele.	—	20 ori.	—
— Răsturnare înainte în doi, pe spatele partenerului, cu şi fără sprijin.	—	5+5 ori.	—
— Joc de baschet.	—	15 min.	—

Alergare de rezistenţă şi obstacole

APRILIE

— Alergare accelerată, urmată de alergare uşoară.	4×80+100 m	—	4×1000+100 m
— Alergare, în tempo de 4/4, cu start din picioare.	4×30 m	—	—
— Alergare, în tempo de 4/4, cu start din picioare ; control.	100 m	—	—
— Alergare repetată, cu intensitate de 85%, cu treceri peste obstacole, urmată de mers.	5×200+300	—	—
— Sărituri pe ambele picioare.	3×30 ori.	—	—
— Sărituri pe ambele picioare, peste garduri înalte de 76 cm.	4×6 g.	—	—
— Aruncarea mingii umplute, prin împingere şi lansare, peste cap, înainte şi lateral.	—	50 ori.	—
— Culcat pe spate, ridicarea trunchiului.	—	3×—∞	—
— Idem, a picioarelor.	—	3×—∞	—
— Idem, a trunchiului şi a picioarelor, simultan.	—	3×—∞	—
— Alergare de durată, în tempo de 4 : 30,00/1000 m.	—	5000 m	—
— Decasalt.	—	—	5 ori.
— Alergare repetată, cu intensitate de 90%. Pauză 5 minute, alergare uşoară şi mers.	—	—	3×500 m
— Joc de fotbal.	—	—	30 min.
— Stînd cîte doi, în sprijin cu o mînă pe umeri : balansarea piciorului înainte şi înapoi, cît mai sus.	—	10+10 ori.	—
— Cumpăna înainte.	—	8—10 ori.	—
— Cumpăna înainte, cu sprijin, braţ sau picior.	—	8—10 ori.	—
— „Capra vie".	—	5×5 ori.	—
— Idem, în lanţ.	—	3×5 ori.	—
— Circuit :	—	4 ori.	—

1. Sărituri pe un picior și pe celălalt, peste obstacole (5+5).
2. Roaba prin pășire.
3. Sărituri în lungime, de pe loc, continue (10).
4. Culcat, sprijin picioare : ridicarea trunchiului, apoi extensia trunchiului (10+10).
5. Alergare, în tempo de 4/4, pe 20 m și întoarcere, de 2—3 ori la semnal.
6. Aruncarea greutății de jos înainte (10).
7. Pas sărit (20 m).

MAI

— Alergare lansată, în tempo de 2—3/4, urmată de mers.	4×100+100	3×100+100	4×100+100
— Alergare, în tempo de 4/4, cu start din picioare, în linie dreaptă și pe turnantă.	4×50 m	—	4×50 m
— Alergare, în tempo de 4/4, cu trecere peste 3—4 garduri.	100 m	—	—
— Alergare, cu intensitate de 85% și trecerea peste 3—5 obstacole, urmate de mers.	5×150+350	—	—
— Alergare, cu instensitate de 100%. Pauză 10 min.	—	—	600 m
— Alergare, cu intensitate de 80%. Pauză 7 min.	—	—	400 m
— Alergare, în intensitate de 85%. Pauză 5 min.	—	—	200 m
— Alergare cu intensitate de 100%.	4000 m	40 ori.	100 m
— Alergare ușoară de revenire.	—	—	600 m
— Aruncarea mingii umplute, prin împingere, lansare, azvîrlire în variate procedee.	—	40 ori.	—
— Alergare de durată, în tempo de 3 : 50″/1000 m.	—	4 000 m.	—
— Stînd : depărtarea picioarelor în plan frontal și sagital, cu amplitudine crescîndă, cu tendința de a se ajunge în „sfoară“.	—	10—15 ori.	—
— Cumpăna înainte, cu apucarea piciorului liber de la genunchi.	—	8—10 ori.	—
— Stînd cîte doi, sprijin cu o mînă pe umeri : cumpăna cu ducerea unui picior oblic lateral în sus, cu prinderea călcîiului piciorului liber, pe dinăuntru.	—	6 ori cu fiecare picior	—
— Răsturnarea înapoi pe spatele partenerului, cu apucarea executantului de la încheietura mîinii sau de la gleznă.	—	5 ori din fiecare.	—
— Circuit :	—	4 ori.	—

1. Alergare, în tempo de 4/4, de la un un reper la altul.
2. Sărituri, pe ambele picioare, pe verticală.
3. Alergare pe trepte.
4. Triplusalt, cînd pe un picior, cînd celălalt.
5. Alergare, în tempo de 4/4, cu întoarcere la semnal.
6. Tracțiuni și împingeri în doi.

APRILIE	I—IV	II—V	III—VI
Sărituri	3×50 m	6×60 m	—
— Alergare accelerată cu atingerea vitezei maxime în finalul alergării.	—	10×50 m	—
— Alergare în viteză.	—	3×60 m	—
— Alergare accelerată, cu pas lansat, cu schimbarea de ritm, cu manşoane de glezne, cu intensitate de 85%.	—	din fiecare. 5×40 m	—
— Alergare, cu tîrîrea unei greutăţi, cu intensitate de 85%.	3×30 m	5×60 m	—
— Alergare, cu prăjina, cu intensitate de 90% (numai prăjiniştii).	—	—	3×7 ori.
— Arcuiri cu ajutor, din şezînd şi culcat cu faţa în jos.	—	—	5 ori din fiecare.
— Podul de jos, din stînd, din stînd pe mîini.	—	—	5 ori din fiecare.
— Idem, cu ajungere în stînd.	—	—	5+5 ori.
— Rostogolire înainte, înapoi cu picioarele întinse.	—	—	10 ori.
— Răsturnare înainte.	—	—	5 ori.
— Salt înapoi.	—	—	15 ori.
— Sărituri la: capră, ladă, cal.	—	—	7 min.
— Exerciţii de legănare la inele, bară, paralele.			
Săritura în înălţime (execută numai cei cu rezultate bune în această probă).			
— Exerciţii de mobilitate pentru regiunea lombară şi articulaţia coxo-femurală.	3—5 min.	—	—
— Desprindere în pas săltat, din elan mic neetalonat.	5 ori.	—	—
— Sărituri „lungi", fără ştachetă, din elan mic neetalonat.	3—5 ori.	—	—
— Sărituri, cu elan de concurs, la înălţime mică (din săptămîna a III-a).	7 ori.	—	—
— Sărituri, cu elan mediu, înălţime mică.	10—15 ori.	—	—
— Sărituri, cu elan mic, la înălţime medie.	15 ori.	—	—
Săritura în lungime (execută numai cei cu rezultate bune în această probă).			
— Exerciţii de mobilitate pentru regiunea lombară şi articulaţia coxo-femurală.	3—5 min.	—	—
— Desprindere în pas săltat „lung", cu aterizare pe piciorul de avîntare, din elan mic neetalonat.	5 ori.	—	—
— Desprindere în pas sărit lung, din elan mic neetalonat.	3 ori.	—	—
— Alergare pe elanul de concurs, cu marcarea desprinderii (din săptămîna a II-a).	5 ori.	—	—
— Sărituri, cu elanul de concurs (din săptămîna a III-a).	5 ori.	—	—
— Sărituri, cu elan mediu.	10 ori.	—	—
— Sărituri, cu elan mic şi aterizare dincolo de o movilă de nisip, ridicată în groapă.	10—15 ori.	—	—
Triplusalt (execută numai cei cu rezultate bune în această probă).			
— Exerciţii de mobilitate pentru regiunea lombară şi articulaţia coxo-femurală.	3—5 min.	—	—

— Desprindere în pas săltat „lung", cu aterizare pe piciorul de avîntare, din elan mic neetalonat.	5 ori.	—	—
— Pentasalt, pe semne de control puse la distanțe egale, efectuat din elan mic neetalonat.	3 ori.	—	—
— Pentasalt, pe un picior, din elan mic netalonat.	2+2 ori.	—	—
— Alergare, pe elan de concurs, cu marcarea desprinderii (din săptămîna a II-a).	5 ori.	—	—
— Sărituri, cu elanul de concurs (din săptămîna a III-a).	3—5 ori.	—	—
— Triplusalt, din elan mediu.	5 ori.	—	—
— Triplusalt, cu elan mic.	10—15 ori.	—	—
Săritura cu prăjina (execută cei cu rezultate bune la această probă).			
— Exerciții de mobilitate pentru articulația umărului și regiunea lombară.	2—4 min.	—	—
— Înfigere, cu atîrnare „în călare", din elan mic neetalonat.	5 ori.	—	—
— Sărituri în lungime, fără ștachetă, din elan mic neetalonat.	3—5 ori.	—	—
— Înfigeri, cu elanul de concurs (din săptămîna a II-a).	5 ori.	—	—
— Sărituri, cu elan de concurs, la înălțime mică (din săptămîna a III-a).	5 ori.	—	—
— Sărituri, cu elan mediu, la înălțime mică.	10 ori.	—	—
— Sărituri, cu elan mic, la înălțime medie.	10—15 ori.	—	—
— Sărituri, continue, pe loc, cu îngreuiere (manșoane, veste), însemnînd pe zid înălțimea atinsă.	—	7×25 ori.	—
— Idem, cu elan de 3—5 pași de alergare.	—	15—25 ori.	—
— Atîrnat, cu un picior sprijinit pe o șipcă a scării fixe, cu o greutate atîrnată de laba celuilalt picior : ridicarea coapsei.	3+3×10/10	—	—
— Stînd pe vîrfurile picioarelor sprijinite pe o suprafață înaltă de 7—15 cm, cu haltera pe umeri : ridicare pe vîrfuri.	5×—∞/15 kg	—	—
— Semigenuflexiuni cu săritură, cu haltera pe spate (umeri).	3×7/30 kg	—	—
— Stînd pe un picior, celălalt sprijinit pe lada înaltă de 60—80 cm, cu haltera pe umeri : ridicare pe piciorul de pe ladă.	3+3×5/15 kg	—	—
— Culcat pe spate, cu manșoane la glezne și hantele în mîini : ridicarea simultană a trunchiului și a picioarelor pînă la verticală.	—	5×—∞	—
— Atîrnat : menținerea picioarelor la orizontală.	3×—∞	—	—
— Stînd : aruncarea mingii umplute înapoi, pe deasupra capului, precedată de ghemuire.	20—30 ori.	—	10 ori de concurs.
— Stînd : aruncarea mingii umplute, din lateral, cu ambele mîini (stînga și dreapta).	15+15 ori.	—	—

— Aruncarea greutății, de pe loc și cu elan (cu mîna stîngă și cu mîna dreaptă).	—	—	10+10 ori de concurs
— Cățărare pe frînghie, numai în brațe (prăjiniștii).	5 ori.	—	—
— Atîrnat : ridicarea bazinului la punctul de sprijin (prăjiniștii).	5×—∞	—	—
— Sprijin pe paralele : deplasare pe paralele, prin îndoirea și întinderea brațelor (prăjiniștii).	5 ori.	—	—
— Alergare, cu creșterea progresivă a vitezei, cu intensitate de 90%.	—	5×100 m	—
— Alergare repetată, cu intensitate de 90%.	—	5×60 m	—
— Alergare, cu schimbare de ritm, cu intensitate de 80%.	—	3×150 m	—
— Alergare în pantă, cu intensitate de 85—90%.	—	5×60 m	—
— Alergare, în tempo uniform, cu intensitate de 80%.	—	2×300 m	—
— Joc de baschet.	—	15 min.	—
— Alergare accelerată, cu atingerea vitezei maxime în final.	5×60 m	5×60 m	—
— Alergare, cu schimb de ritm, în tempo de 3/4—4/4.	—	—	3×80 m
Săritura în înălțime (execută numai cei cu rezultate bune la această probă).			
— Exerciții de mobilitate pentru regiunea lombară și articulația coxo-femurală.	3 min.	3 min.	—
— Imitarea desprinderii.	5 ori.	5 ori.	—
— Desprindere, în pas săltat.	3 ori.	—	—
— Sărituri lungi, fără ștachetă, din elan mediu.	5 ori.	—	—
— Sărituri, cu elan de concurs, la înălțime medie și mare (în săptămîna a II-a, numărul de sărituri crește la 20—25, iar în săptămîna a III-a scade la 10 sărituri).	10—15 ori.	—	—
— Sărituri, cu elan mediu (în săptămîna I).	—	10—15 ori.	—
— Sărituri, cu elan mic (în săptămîna a II-a).	—	10—15 ori.	—
Săritura în lungime (execută numai cei cu rezultate bune în această probă).			
— Exerciții de mobilitate pentru regiunea lombară și articulația coxo-femurală.	3—5 min.	3—5 min.	—
— Imitarea desprinderii.	7 ori.	7 ori.	—
— Desprindere în pas săltat „lung", cu aterizare pe piciorul de avîntare, din elan mic neetalonat.	5 ori.	5 ori.	—
— Idem, cu elan de concurs.	2—3 ori.	—	—
— Sărituri, cu elan de concurs.	10—12 ori.	—	—
— Sărituri, cu elan mediu (în săptămîna I).	—	10 ori.	—
— Sărituri, cu elan mic (în săptămîna a II-a).	—	10 ori.	—
Triplusalt (execută numai cei cu rezultate bune în această probă).			
— Exerciții de mobilitate pentru regiunea lombară și articulația coxo-femurală.	3—5 min.	3—5 min.	—

— Imitarea desprinderii.	10 ori.	—	—
— Desprindere, în pas săltat lung, cu aterizare pe piciorul de avîntare, din elan mic.	5 ori.	—	—
— Decasalt combinat (sărituri pe un picior, plus pas sărit).	2 ori.	3 ori.	—
— Sărituri, cu elan de concurs.	6 ori.	—	—
— Sărituri, cu elan mic.	10 ori.	—	—
— Triplusalt, pe un picior, din elan mic.	—	6+6 ori.	—
Săritura cu prăjina (execută numai cei cu rezultate bune în această probă).			
— Exerciții de mobilitate pentru articulația umărului și regiunea lombară.	3—5 min.	3—5 min.	—
— Înfigeri, cu atîrnare „în călare", din elan mic etalonat.	5 ori.	7 ori.	—
— Idem, cu răsturnare.	3 ori.	3 ori.	—
— Înfigeri, cu elan de concurs.	2—3 ori.	—	—
— Sărituri, cu elan de concurs.	12—15 ori.	—	—
— Sărituri, cu elan mic.	—	10—15 ori.	—
— Alergare de ștafetă.	—	6×50 m	5×50 m
— Alergare, cu schimb de ritm (din săptămîna a III-a, numai antrenamentele 1 și 4), cu intensitate de 85%.	5×80 m	7×80 m	—
— Alergare cu prăjina, cu coborîrea și ridicarea vîrfului prăjinii în timpul alergării (numai prăjiniștii), cu intensitate de 85%.	—	7×60 m	—
— Alergare repetată, cu intensitate de 95—100%.	—	—	3×40 m 3×60 m 2×80 m 2×100 m
— Sărituri continue, pe loc, pe ambele picioare, cu acțiune numai din laba piciorului.	5×30 ori.	—	—
— Idem, pe un picior, celălalt fiind sprijinit la orizontală.	5+5×20 ori	—	—
— Semigenuflexiuni cu partener și cu ridicare pe vîrf (vîrfurile picioarelor sînt sprijinite pe scîndură înaltă de 10—15 cm).	3×15 ori.	—	—
— Din alergare, cu elan mic, triplusalt în pas sărit.	—	5 ori.	—
— Idem, pe un picior.	5×15 ori.	5+5 ori.	—
— Ridicare pe un picior la obstacolul gropii cu apă.	4 ori.	5×20 ori.	—
— Culcat pe spate: ridicarea picioarelor la verticală (rapid), iar partenerul le trage în jos, rapid și puternic.	—	4 ori.	—
— Trageri în brațe (prăjiniștii).	—	50 ori.	—
— Mers în mîini, cu îndoirea lor, la paralele (execută numai prăjiniștii).	—	5 ori.	—
— Răsturnări, cu revenire lentă și opriri (execută numai prăjiniștii).	—	5×—∞	—
— Aruncarea mingii, umplute, în variate modalități.	—	30 ori.	—
— Arcuiri, cu ajutor din culcat cu fața în jos.	—	3×5 ori.	—
— Stînd: lăsare în pod peste partenerul care stă capră.	—	—	10 ori.
— Rotogolire înapoi peste umăr.	—	—	10 ori.
— Idem, cu trecere prin stînd pe mîini.	—	—	10 ori.

— Sărituri, la „capra vie".	—	—	15 ori.
— Idem, în lanț.	—	—	3×10 ori.
— Joc de baschet.	15 min.	—	15 min.

Precizări

În săptămînile a II-a și a III-a, exercițiile de sărituri vor fi efectuate cu îngreuieri (manșoane la glezne).

ARUNCĂRI

MAI	I—IV	II—V	III
— Alergare, din poziții de start diferite (șezînd, ghemuit, culcat).	—	7×20 m	5×50 m
— Arcuiri, cu ajutor.	—	—	3×10 ori
— Idem, cu mingea umplută.	—	—	3×5 ori.
— Culcat pe spate: ridicare în pod.	—	—	7 ori.
— Ridicare pe spate, cu mingea umplută în mîini, și ridicare în stînd.	—	—	3×5 ori.
— Rostogolire înapoi, peste umăr.	—	—	10 ori.
— Sărituri, peste „capra vie".	—	—	25 ori.
— Idem, peste „capra vie", în lanț.	—	—	3×7 ori.
Aruncarea greutății (execută numai cei cu rezultate bune în această probă).			
— Exerciții de acomodare cu obiectul (jonglarea, împingerea de la piept și umăr pe verticală, înainte cu o singură mînă și cu amîndouă mîinile, aruncare peste cap, aruncare de jos înainte).	10—15 ori.	—	—
— Aruncarea greutății de pe loc.	5 ori.	—	—
— Executarea elanului, fără aruncare.	5 ori.	—	—
— Aruncare cu elan, din cerc.	20—25 ori	—	—
— Aruncări diferite, cu greutăți mari și mici.	15—20 ori.	—	—
— Aruncarea mingii umplute, în diverse procedee.	—	40—50 ori	—
— Executarea elanului cu sărituri, cu și fără întoarcere.	—	20—30 ori.	—
Aruncarea discului (execută numai cei cu rezultate bune în această probă).			
— Exerciții de acomodare cu obiectul: lansare înainte, oblic-înainte, trecerea discului dintr-o mînă în alta, prin aruncare și prindere.	15—20 ori.	—	—
— Exerciții cu imitare a fazei finale.	2×10 ori.	—	—
— Aruncarea discului de pe loc.	5 ori.	—	—
— Executarea elanului, fără aruncare.	5 ori.	—	—
— Aruncare cu piruetă, din cerc (bile, alte obiecte cu diametru mic, disc).	20—25 ori.	—	—
— Aruncarea de pe loc cu diverse obiecte mici, ușoare, grele etc.	—	20—25 ori.	—
— Mers, punerea stîngului pe linie, pas cu dreptul, piruetă și aruncarea cu diverse obiecte.	—	15 ori.	—
Aruncarea suliței (execută numai cei cu rezultate bune în această probă).			
— Exerciții de acomodare cu obiectul.	10 min.	—	—
— Exerciții de imitare a efortului final.	15 ori.	—	—
— Aruncarea suliței de pe loc, cu înfigere la 10—15 m și aruncare la distanță.	10 ori.	—	—
— Aruncare, cu elan de concurs.	15 ori.	—	—
— Aruncarea pietrelor.	—	50 ori.	—

Aruncarea ciocanului (execută numai cei cu rezultate bune în această probă).			
— Exerciții de acomodare cu obiectul.	10 min.	—	—
— Rotări preliminare, cu lansare de pe loc.	15 ori.	—	—
— Aruncări, cu piruetă.	15 ori.	—	—
— Sărituri continue pe loc, pe ambele picioare, cu acțiune din laba piciorului.	—	3×20 ori.	—
— Fandat înainte : sărituri pe verticală, cu întoarcere.	—	3×15 ori.	—
— Sărituri în înălțime, cu elan mic.	—	15 ori.	—
— Triplusalt pe un picior, din elan de 2—4 pași de alergare.	10+10 ori.	—	—
— Semigenuflexiuni, cu partener.	6×15 ori.	—	—
— Punerea halterei la piept.	—	4×10 ori.	—
— Stînd cu haltera pe umeri : împins culcat.	—	4×10 ori.	—
— Punerea halterei la piept, cu luarea ei din lateral stînga-dreapta.	—	4×10 ori.	—
— Culcat pe spate, ridicarea picioarelor la verticală (rapid), iar partenerul le trage în jos, rapid și puternic.	4×—∞	—	—
— Smulgerea, din lateral, de pe sol, a mingii umplute, continuată cu lansarea ei.	—	25 ori.	—
— Joc de baschet.	—	—	20 min.
—Alergare de durată, în tempo uniform	1500 m	—	—
— Fartlek	—	7 min.	—

D. GÂRLEANU : Le contenu de la préparation de printemps, en athlétisme, chez les enfants et les juniors

Dans la période de printemps, l'athlète réalise, entre autres, sur la ligne de sa préparation, quelques objectifs parmi les plus importants, à savoir : la préparation physique générale, la continuation du développement des qualités motrices, la continuation de la formation des habitudes qui contribuent à l'assimilation de la technique, l'assimilation et le perfectionnement de la technique des épreuves athlétiques, le passage du travail indoor au travail en plein air, la participation aux concours de préparation. Tenant compte que pour la réalisation de tous ces objectifs il est besoin de beaucoup de discernement pour la sélection des moyens, du tempo de travail et des méthodes, l'auteur présente un guide adéquat à ce but, ainsi que quelques esquisses pratiques du contenu des cycles hebdomadaires, échelonées sur les mois de printemps, par épreuves prises soit séparemment, soit en groupe, mentionnant tant le volume que l'intensité.

L'article s'adresse aux entraîneurs qui travaillent avec les enfants et les juniors.

D. GÂRLEANU : Sporting Training in Athletes for Juniors and Children

Spring training is an important phase in athletics and it implies a general physical training and continued development of motive properties and of habits contributing to acquiring techniques, the acqusition and improvement of techniques proper to athletics, and preparing the pupil to move on from the ball into the open air and for first competitional events. In order to be efficient spring training calls for a strict selection of the means of the methods and time. The author describes the latter in detail, adding adequate schemes, by weeks and months, considering each event, and group and mentioning both the volume and intensity.

The article is particularly intended for coaches working with children and juniors.

APĂRAREA — FACTOR DE ECHILIBRARE

Prof. CONSTANTIN DÎRJAN
Clubul sportiv școlar nr. 2 — București

Tempoul rapid, apărarea agresivă pe tot terenul și pe toată durata jocului, finalizarea atacurilor din puncte din ce în ce mai depărtate față de coș, din săritură cu o mînă de deasupra capului sînt numai cîteva dintre principalele caracteristici ale jocului de baschet practicat astăzi pe plan internațional.

Evident, acestea se evidențiază dintr-un anasamblu PREGĂTIRE-EVOLUȚIE COMPETIȚIONALĂ, caracteristic marilor echipe.

În cele mai importante competiții internaționale se conturează, în acest cadru, tendința echipelor handicapate de talie de a-și echilibra jocul și a-și apropria o șansă de victorie prin :

— mărirea tempoului de joc prin mărirea vitezei de desfășurare a acțiunilor de atac în care tehnica se prezintă la indicii maximali de manifestare a vitezei și detentei, în condiții variate de deplasare, orientînd finalizarea spre folosirea unui timp minim de organizare și desfășurare a atacului, atît prin relația apărare-atac, cît și prin reversul acesteia, atac-apărare ;

— mărirea agresivității în apărare, utilizînd forme colective pe toată suprafața terenului și pe toată durata jocului ;

— realizarea unei dispersii echilibrate a finalizării atacului, cu procentaje ridicate în aruncările de la distanțe de 6—8 m.

Pornind de la date biologice obiectiv determinate în privința taliei, o serie de echipe, cum ar fi : Porto Rico, Cuba, Brazilia — la băieți, Japonia, Cuba — la fete, au orientat pregătirea și evoluția competițională în direcția aspectelor mai sus menționate, rezultatele obținute confirmînd faptul că printr-o analiză judicioasă a variabilelor componente ale unui model ideal al performanței, se pot găsi posibilități de compensare-echilibrare.

1. IPOTEZA DE LUCRU

Pornind de la aceste coordonate, am considerat că tendința de reducere a unui handicap determinat se poate introduce — mai ales — și în activitatea juniorilor, aceasta deoarece în măsura în care se formează anumite deprinderi corecte, unele deprinderi tactice devenind adevărate obișnuințe, acestea se vor putea pune în valoare mai bine în echipele de seniori.

Se poate considera faptul că există, pe fondul unor anumite deprinderi tehnice, o anumită obișnuință de a juca în cadrul general al jocului juniorilor la noi în țară, depărtată de actuala orientare pe plan internațional.

Educație fizică și sport, nr. 3, 1978, pag. 41

Pornind de la situația echipei Clubului sportiv școlar nr. 2 — București, am considerat că se poate introduce în pregătirea și evoluția competițională o orientare apropiată de coordonatele prezentate anterior.

2. MATERIAL ȘI METODĂ

Datorită taliei echipei, ca medie și faptului că nici un jucător nu întrunea calitățile jucătorului pivot, în pregătire am introdus :

1. **în atac** — contraatacul din orice situație, pe coordonatele — prima pasă la margine, a doua pe mijloc, urmată de dribling pe centru ;

2. **atacul pozițional cu tandem dublu,** orientînd realizarea combinațiilor spre universalizare, indiferent de sistemul de apărare, om la om sau zonă ;

3. **în apărare** — presingul zonă în variantele 1—2—1—1, 1—2—2 și 2—1—2, zona presing 2—1—2 și 2—3, precum și apărarea om la om agresivă pe tot terenul și pe jumătate de teren ;

4. realizarea unei relații optime între modelul jocului și pregătire.

În privința presingului zonă 1—2—1—1 este necesară precizarea că prof. Vasile Dumitrescu a introdus această formă de apărare în pregătirea jucătorilor începînd din anul 1974—1975, care constituie echipa anului 1976—1977.

În cadrul pregătirii s-au folosit înregistrările parțiale asupra unor structuri complexe de procedee implicate în sistemele de joc ale echipei.

Jocurile au fost înregistrate cu ajutorul unei fișe (figura 1), din care s-au centralizat :

— aruncările din acțiune — locul și eficacitatea lor ;

— aruncările libere ;

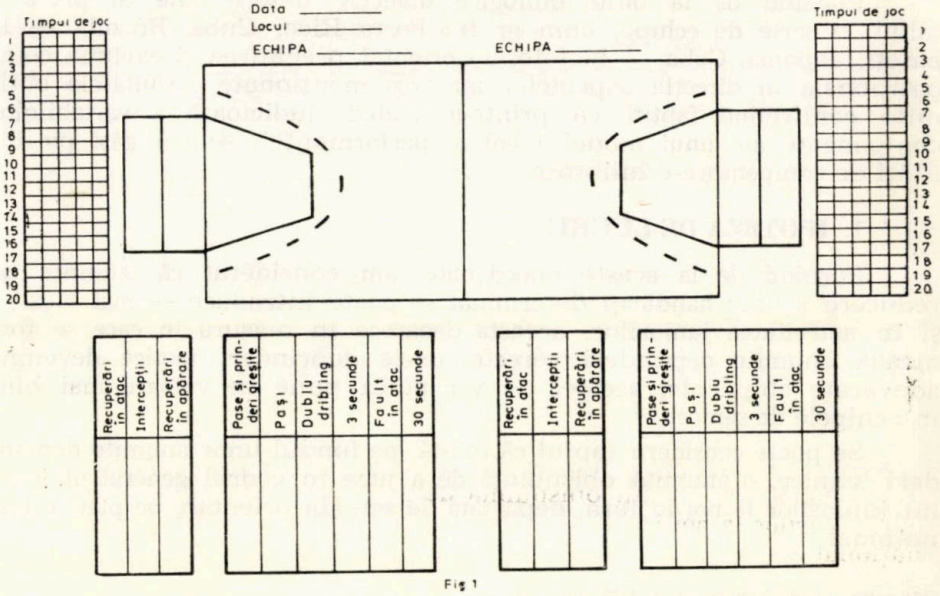


Fig. 1

— mingile cîştigate prin recuperări în apărare, intercepţii, recuperări în atac ;

— atacurile pierdute prin pase şi prinderi greşite, paşi, dublu dribling, 3 secunde, greşeală personală în atac, 5, 10 şi 30 de secunde.

Înregistrările s-au făcut pentru amble echipe — proprie şi a adversarului — în cadrul fiecărui joc.

3. REZULTATE ŞI DISCUŢII

Echipa s-a calificat, după 10 ani de întrerupere, în turneul final, ocupînd locul III în cadrul Campionatului naţional şcolar şi locul IV în cadrul Campionatului naţional de juniori.

Tabelele 1—4 prezintă o serie de date cu anumite semnificaţii în cercetarea urmărită.

În privinţa mediei taliei trebuie precizat faptul că fiecare echipă întîlnită în competiţie a utilizat, ca jucători de bază, cel puţin 1—3 jucători între 196—203 cm.

Referitor la ecuaţia REZULTATUL = SELECŢIA + PREGĂTIREA, tabelul 1 prezintă date care nu pot evidenţia conţinutul pregătirii, aceasta pentru a putea demonstra că la anumite diferenţe — plus-minus — în selecţie, rezultatele sînt determinate de orientarea, conţinutul şi modul de realizare a pregătirii. În acest sens, trebuie spus că împotriva echipei C.S.Ş. nr. 2 — Bucureşti O SINGURĂ echipă a utilizat constant apărarea agresivă şi aceasta a fost cea a Liceului nr. 1 Bucureşti — campioana ţării.

Tabelul 2 scoate în evidenţă reuşita experimentului. După cum se poate vedea, majoritatea aspectelor legate de joc şi valorile procentuale se situează în avantajul echipei C.S.Ş. nr. 2 — Bucureşti.

Tabelul 1

Media unor date ale echipelor întîlnite de C.S.Ş. nr. 2 Bucureşti în Campionatul naţional de juniori, ediţia 1976-1977

Nr. crt.	Echipele	Vîrsta medie (ani)	Talia medie (cm)	Timpul de pregătire (ani)	Vîrsta selecţiei
1	Liceul nr. 1 Bucureşti	16,3	190,0	4,2	12,1
2	C.S.Ş. Cluj-Napoca	17,7	191,2	3,9	13,9
3	Dinamo Bucureşti	17,0	189,2	3,9	13,9
4	C.S.Ş. nr. 2 Bucureşti	16,8	187,9	4,9	11,11
5	C.S.Ş. Timişoara	16,11	184,5	5,9	11,2
6	C.S.Ş. Mediaş	16,1	182,8	2,8	13,5
7	C.S.Ş. Steaua Bucureşti	17,4	190,8	2,7	14,9
8	C.S.Ş. Brăila	16,6	187,2	5,7	10,11
9	C.S.Ş. Botoşani	16,6	185,6	2,2	14,4
10	C.S.Ş. Iaşi	16,7	191,5	2,0	14,7
11	C.S.Ş. Galaţi	16,3	187,3	3,5	12,8
12	C.S.Ş. Suceava	16,5	185,4	5,1	11,4

În mod cu totul deosebit se evidențiază diferențele privind INTERCEPȚIILE. Considerăm că diferența reliefează elocvent eficiența orientării stabilite în privința apărării : transferarea luptei de pe verticală din apropierea panourilor, pe orizontala întregului teren. Este necesară precizarea că, pentru a respecta caracterul experimental, apărarea agresivă presing zonă a fost utilizată pe parcursul întregului campionat ÎN

Tabelul 2

Înregistrarea acțiunilor de joc în cele 28 de jocuri susținute de C.S.Ș. nr. 2 București în Campionatul național de juniori, ediția 1976-1977

C.S.Ș. nr. 2 București

	Aruncări din acțiune	Aruncări libere	Recuperări în atac	Intercepții	Recuperări în apărare	Total mingi cîștigate	Pierderi	Posesii-puncte
I	1123-487	212-138	213	265	310	788	252	1462-1112
II	1053-443	260-188	236	203	285	724	253	1411-1074
	2176-930	472-326	449	468	595	1512	505	2873-2186
	42%	69%	34%	57%	56%	47%	17%	38%

Adversarii

	Aruncări din acțiune	Aruncări libere	Recuperări în atac	Intercepții	Recuperări în apărare	Total mingi cîștigate	Pierderi	Posesii-puncte
I	890-377	230-158	149	107	402	658	451	1424-91[illegible]
II	877-403	338-222	195	127	343	665	366	1372-1028
	1767-780	568-380	344	234	745	1323	817	2796-1940
	44%	66%	32%	46%	57%	46%	29%	34%

TOATE JOCURILE, PE TOATĂ DURATA JOCULUI, indiferent de diferențele prezentate de scor.

Mărind considerabil numărul de atacuri pierdute de adversar, fără aruncare la coș, prin formele agresive ale apărării, consecința imediată s-a concretizat în reducerea numărului atacurilor din acțiune. În felul acesta, am realizat diferențele de scor care în 18 jocuri din 26 ne-au adus victoria, iar în celelalte, exceptînd jocul cu echipa campioană, am pierdut la diferențe mici.

Din tabelul 3 se pot vedea contribuțiile jucătorilor.

Se verifică faptul că aplicînd anumite principii, respectînd un sistem de reguli impus de diferitele forme ale realizării unui sistem de apărare, handicapul taliei poate fi redus și chiar anulat.

Așezarea în atac, desfășurarea acțiunilor în cadrul acestuia, în varianta cu „tandem dublu", finalizarea dintr-o anumită suprafață și ricoșarea mingilor din panou în anumite unghiuri au permis realizarea unui număr de recuperări în atac și un procentaj al acestora superioare adversarilor, ilustrînd că talia nu constituie un singur atribut necesar pentru o bună recuperare.

În general, respectarea sistemului de reguli pentru organizarea, desfășurarea și finalizarea contraatacului și atacului pozițional și faptul

Tabelul 3

Contribuția componenților echipei C.S.Ș. nr. 2 București

în cadrul jocurilor Campionatului național de juniori, ediția 1976 1977

Nr. crt.	Numele și prenumele	Anul nașterii	Talia (cm)	Postul	Aruncări din acțiune	Aruncări libere	Recuperări în atac	Intercepții	Recuperări în apărare	Total mingi cîștigate	Pierderi ale mingii	Posesii - puncte	Procentaj	Minute jucate
1	M.C.	1960	192	Extremă	12-2	2-2	5	-	3	8	8	21-6	14	58
2	I. D.	1960	190	Extremă	444-317	188-133	95	41	70	206	60	581-567	48	949
3	F. D.	1958	189	Extremă	345-141	31-19	76	102	137	315	77	436-301	34	897
4	N.F.	1960	193	Extremă	81-28	4-4	17	21	30	68	29	112-60	24	224
5	I. M.	1959	185	Fundaș	32-10	5-3	-	14	7	21	8	41-23	28	90
6	N. C.	1959	182	Fundaș	3-0	-	2	-	-	2	1	4-0	-	19
7	M.S.	1960	190	Extremă	56-23	7-2	19	23	14	56	13	71-48	33	186
8	S. C.	1959	186	Fundaș	324-129	30-23	33	103	75	211	88	424-281	33	856
9	S.F.	1959	186	Fundaș	215-82	38-23	45	37	51	133	66	298-187	31	687
10	S.D.	1960	185	Fundaș	18-6	5-5	3	5	2	10	7	27-17	31	51
11	P. C.	1958	185	Fundaș	85-27	31-23	14	37	21	72	55	152-77	25	326
12	B. S.	1959	193	Extremă	561-265	131-89	140	85	185	410	96	706-619	43	851
13	C. C.	1959	194	Extremă	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
14	P. P.	1960	186	Fundaș	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3

că adversarii nu au utilizat cu constanță apărarea agresivă împotriva echipei noastre au constituit factorii determinanți, pe baza unor fundamente tehnice bine însușite, ai numărului redus de atacuri pierdute fără aruncare la coș.

Eficacitatea mai redusă a aruncărilor din acțiune are două explicații principale :

— urmărind realizarea unui tempo de joc rapid, jucătorii nu și-au adaptat procedeele la o viteză ridicată de desfășurare a acțiunilor de atac ;

— 35—40 la sută din totalul aruncărilor din acțiune sînt localizate în limitele 5—7 m.

În acest sens, se poate face următoarea afirmație : la viteze diferite de desfășurare a acțiunilor, conform **legii unicității a lui Nett,** un procedeu tehnic devine, în mod specific, procedeul indicelui de viteză la care se realizează datorită numărului de elemente biomecanice cu parametri variabili implicați în realizarea procedeului în raport cu viteza de desfășurare.

4. CONCLUZII

Considerăm că în contextul inevitabilelor diferențieri în orice cantificare sau obiectivizare a parametrilor selecției și antrenamentului PREGĂTIREA rămîne dominantă-hotărîtoare, deoarece la indici biologici și funcționali egali, se va detașa echipa care însumează o pregătire corespunzătoare, ca metodă, ca mijloace folosite, ca modalități de valorificare a posibilităților maxime ale jucătorilor (raportate la condițiile de pregătire), de reducere a manifestărilor negative ale deficiențelor în arsenalul motric și tehnic al jucătorilor.

Tabelul 4

Comparația între media acțiunilor de joc ale echipei C.S.Ș. nr. 2 București în Campionatul național de juniori, ediția 1976-1977 și un model de joc stabilit

C.S.Ș. nr. 2 București

Aruncări din acțiune	Aruncări libere	Recuperări în atac	Intercepții	Recuperări în apărare	Total mingi cîștigate	Pierderi	Posesii-puncte
83-45	18-12	17	18	22	58	19	110-84
42%	69%	34%	57%	56%	47%	17%	38%

Un model al jocului

Aruncări din acțiune	Aruncări libere	Recuperări în atac	Intercepții	Recuperări în apărare	Total mingi cîștigate	Pierderi	Posesii-puncte
68-30	22-16	11	7	20	38	15	95-76
75-34	28-20	12	8	25	45	19	100-88
40-45%	68-72%	25-30%	30%	60-65%	55%	15-18%	40-42%

Prin rezultatele obținute am verificat **axioma lui Smith** (13) conform căreia : „cu cît se mărește viteza de desfășurare a acțiunilor de atac, iar finalizarea se realizează în mod surprinzător, după o pregătire cît mai redusă ca timp de desfășurare, cu atît cresc șansele de recuperare în atac a mingilor ricoșate pentru o echipă handicapată de talie".

De asemenea, obiectivizarea făcută de **Raveling** (12) conform căreia : „cine controlează panourile, controlează jocul" rămîne valabilă, atît în general, cît și în special, pentru situațiile în care cunoscînd acest determinism fundamental al jocului, urmărim realizarea controlului asupra acestuia prin mutarea ponderei luptei pentru cîștigarea mingii pe orizontala întregului teren.

Orientarea pregătirii în conformitate cu anumite principii (1), care se materializează în reguli ce trebuie să guverneze comportamentul jucătorilor în teren, determină realizarea unei învățări temeinice și o aplicare eficientă a procedeelor fundamentale de atac și apărare, mărește coeficientul de valoare a fiecărui jucător în parte, permite constituirea unor echipe de juniori cu o bună evoluție la acest nivel de vîrstă și — ceea ce este mai important — formarea unor jucători cu un nivel de cunoștințe și procedee tehnice de atac și apărare la nivelul actual internațional, pentru echipele de seniori, de club și reprezentative.

Angajînd evoluția echipei pe aceste coordonate, pregătirea va solicita la un nivel ridicat și complex pe jucători, impunîndu-le o participare angajantă, colectivă. Concretizarea eforturilor lor va contura sentimentul mîndriei față de eforturile inteligent conduse prin care, existînd calități motrice cu indici deosebiți de manifestare, acestea se vor valorifica în mod corespunzător sau, în cazul unor calități motrice cu indici relativ normali, găsirea unor modalități eficiente de compensare față de adversari care beneficiază de talie și calități cu indici superiori de manifestare (la unii jucători) sau în media echipei.

BIBLIOGRAFIE

1. ANDERSEN E. : 7 principii ale apărării, Scholastic Coach, Dec. 1966.
2. BAKER P. M. : Planul de pregătire în antrenamentul de baschet, Scholastic Coach, Nov. 1972.
3. COLIBABA E. : Model de joc și pregătire pentru echipa reprezentativă de baschet masculin, I.E.F.S., București, 1976.
4. ELLIS C. : Presingul în zona 1—2—1—1 și 2—1—2, The Bulletin N.A.B.C., 1969.
5. HARWEY J. : Tendințe statistice în baschet, Scholastic Coach, Oct. 1966.
6. HRIȘCĂ ARISTEIA, PREDESCU TEODORA : Învățarea jocului de baschet, Ed. C.N.E.F.S., București, 1968.
7. KAMINER J. : Organizarea exercițiilor în învățarea apărării presing, Scholastic Coach, Nov. 1972.
8. KAMINER J : Presingul pe tot terenul în zona 1—3—1, Scholastic Coach, Oct. 1971.
9. KIRKOV D. : Încărcătura în antrenamentul de baschet, Basketball International News, nr. 98/1974.
10. O'NEAL L. : Exerciții pentru apărarea presing pentru fete, Scholastic Coach, Oct. 1975.
11. PREDESCU TEODORA : Probleme de instruire a juniorilor pentru baschetul de performanță. I.E.F.S., București, 1976.
12. RAVELING S. : Cine controlează panourile, controlează jocul, Coaches Clinic Program, N.A.B.C., 1972.

13. SMITH D. : Recuperarea, Coaches Clinic Program, N.A.B.C., 1971.
14. TEODORESCU L., POPESCU AL. : Baschetul. Îndrumar metodic pentru antrenori, Ed. C.N.E.F.S., București, 1968.

C. DÎRJAN : La défense — facteur d'équilibration

Les caractéristiques principales du jeu de basket, pratiqué actuellement sur le plan mondial, se matérialisent — parmi d'autres éléments — par : un tempo rapide, une défense agressive sur tout le terrain et pendant toute la durée du jeu, la finalisation des attaques partant des points de plus en plus éloignés du panier. Dans les plus importantes compétitions internationales, il se contoure, dans ce cadre, le tendance des équipes handicappées par la taille, d'équilibrer leur jeu en mettant l'accent justement sur une des caractéristiques mentionnées. Partant de ces réalités, l'auteur présente l'expérience effectuée avec l'équipe du Club sportif scolaire no. 2 — Bucarest, qui a utilisé la défense agressive zone sur le parcours de tout le championnat, dans toutes les rencontres, pendant toute leur durée, sans tenir compte des différences présentées par le score. De cette manière, on a augmenté considérablement le nombre des attaques perdues par les adversaires, sans lancers au panier, ainsi que la réduction du nombre d'attaques en action, situations qui ont permis l'obtention de la victoire à la plupart des jeux disputés, dont plusieurs à des différences appréciables.

C. DÎRJAN : Defence — A Balance Factor

The main world trends of basket-ball playing today are — rapid pace, aggressive defence all over the ground and throughout the game, the attack from ever more remote points from the basket. Most of the important international competitions have proved the tendency of the teams of balancing their playing by stressing upon one or another of the above-mentioned characteristics. Starting from these realities, the author describes an experiment carried out with the team of No. 2 school sports club in Bucharest, in which he particularly resorted to the aggressive defence all along the championship, in all events, throughout the period, regardless the score. He shows that the result was good : the opponents lost a number of attacks being prevented from throwing to the basket ; the opponent's attacks in action were likewise cut off. Thus victory has been obtained in most cases, with considerable differences in points.

SPORT ● RECREAȚIE ● SĂNĂTATE

DIN EXPERIENȚA CONSILIULUI COMUNAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT MĂGURENI — PRAHOVA

Prof. ALEXANDRINA VRÎNCEANU
Membră a Consiliului comunal
pentru educație fizică și sport
Măgureni, județul Prahova

Consiliul Comunal pentru educație fizică și sport Măgureni, în colaborare cu organizațiile de stat și obștești cu atribuții în activitatea sportivă și-a propus realizarea și dezvoltarea pe multiple planuri a activității sportive de masă, în spiritul documentelor de partid:

— dezvoltarea largă a sportului de masă, cuprinderea întregului tineret în practicarea sistematică a exercițiului fizic, a sportului și turismului, integrarea mai deplină a educației fizice și sportului în ansamblul muncii educative;

— lărgirea sferei de cuprindere a oamenilor muncii în practicarea cu continuitate a exercițiului fizic și a sportului în vederea menținerii sănătății și mărirea capacității de muncă;

— ridicarea nivelului întregii activități educative desfășurate în rîndul sportivilor, antrenorilor și instructorilor sportivi, precum și îmbunătățirea bazei materiale.

Este cunoscut faptul că întreaga manifestare a ființei umane are drept componentă permanentă și fundamental structurală — mișcarea corporală în toate formele ei, mai mult sau mai puțin evoluate, analitice sau sintetice, înnăscute sau dobîndite. Educația fizică este fiziologică prin efectele sale și socială prin organizarea și activitatea în centrul căreia stă omul.

În acest sens, activitatea sportivă la nivelul comunei s-a desfășurat diferențiat, pe grupe de vîrstă, evidențiindu-se în special sporturile de tradiție. Astfel, am prevăzut în planul de acțiune participarea tuturor categoriilor de oameni începînd cu vîrstele preșcolare și terminînd cu oamenii integrați deja în producție.

Acest amplu plan de măsuri aprobat de forurile competente ale comunei și-a găsit într-o mare măsură împlinirea în activitatea crea-

toare a tuturor factorilor răspunzători ; chiar dacă unele obiective ale planului au fost realizate sub nivelul parametrilor propuși, într-o mare măsură activitățile cuprinse în acest plan au fost tratate cu responsabilitate și competență.

Activitatea la nivelul preșcolarilor și școlarilor s-a realizat în întregime cu ajutorul profesorilor de educație fizică, care s-au străduit să răspundă înaltelor comandamente puse în față de partid.

Alături de tineri, pionierii și șoimii patriei au fost antrenați, după o prealabilă instruire a factorilor răspunzători din învățămînt, în activități specifice atît vîrstei, cît și cerințelor existente, aceasta înscriindu-se printre reușitele activității noastre, deoarece a mobilizat alături de cei mai tineri participanți și pe părinții acestora, care au contribuit într-o largă măsură mai ales la crearea unor baze materiale simple și eficace în activitatea sportivă.

Începutul a fost greu. Bază materială săracă, participanți puțini și cîțiva spectatori. Dar, în urma prezentării unor programe demonstrative pregătite cu mult simț de răspundere, numărul spectatorilor a crescut și implicit al părinților.

Determinante în creșterea simțitoare a numărului celor care au trecut de la simpli spectatori la executanți au fost concursurile și întrecerile spontane organizate special pentru ei — după sau chiar în timpul efectuării programelor de către elevi, punîndu-li-se la dispoziție materialele cu care au evoluat copiii (mingi de fotbal, handbal, volei, oină — pușca de tir cu ținte și capse, biciclete și altele). Aici, în afara jocurilor sportive s-au organizat și alte întreceri spontane ca :

— Cine sare mai mult ? (concurs de sărituri în lungime de pe loc în diverse variante : înainte, înapoi, lateral, de pe un picior sau două).

— Cine aruncă mai departe ? (concurs de aruncarea mingii de oină la distanță).

— Care este cel mai puternic ? (trîntă),

— Cel mai bun țintaș (tir) și altele.

De asemenea, cu ajutorul propagandei vizuale (afișe, fotografii) și auditive (prin stația de radioficare locală) am determinat cetățenii să fie prezenți la locul de concurs în ziua fixată, cu cai, motorete și materiale sportive.

Acționînd în acest fel, am reușit ca pe raza comunei, în ultimele luni, să organizăm 6 duminici cultural-sportive, care au cuprins întreceri de : triciclete, biciclete, orientare sportivă, tir, ștafete, jocuri și parcursuri aplicative, crosuri, demonstrații și reprize de gimnastică ce au întrunit adeziunea unanimă, și la care au participat peste 1000 de locuitori ai comunei.

De asemenea, au fost organizate concursuri locale la : atletism, trîntă, fotbal, ciclocros, motocros, călărie, ștafete aplicative, șah, tenis de cîmp și de masă, cros, sanie și altele care au cuprins un număr foarte mare de elevi și tineri de pe raza comunei noastre, depășind cifra de 700 de participanți.

Este de remarcat faptul că întreg Consiliul comunal pentru educație fizică și sport a căutat ca prin organizarea de serbări cîmpenești să atragă un număr cît mai mare de locuitori ai comunei în acțiunile sportive

de masă ce au avut și au un efect recreativ și stimulativ asupra tuturor.

Paralel cu desfășurarea acestor acțiuni de masă, am avut participări la concursuri județene la următoarele discipline :

— trîntă, unde am ocupat un loc II și două locuri III ;
— cros, cu două locuri VIII ;
— tenis de masă, ocupînd locurile V, VI și VIII.
— handbal fete, locul VI ;
— oină, locul III ;
— schi, două locuri III ;
— gimnastică — campionatul republican al școlilor generale — locul II ;
— „săniuța de argint".

Primind un calificativ mulțumitor din partea Consiliului comunal pentru educație fizică și sport ne vom strădui în etapele viitoare ale activității sportive de masă să îmbunătățim baza materială și să atingem parametri superiori, capabili să ilustreze dezvoltarea impetuoasă a sportului de masă în țara noastră.

ALEXANDRINA VRÎNCEANU : Les moyens d'action du Conseil communal pour l'éducation physique et le sport Măgureni pour organiser l'activité sportive de masse dans le cadre de la compétition nationale „Daciada".

Dans le désir de donner vie au programme de développement de l'éducation physique et du sport dans la période 1976—1980, approuvé par le parti, le Conseil communal pour l'éducation physique et le sport Măgureni s'est proposé la réalisation et le développement sur des plans multiples de l'activité sportive de masse.

Ainsi, le large développement du sport de masse, l'incorporation de toute la jeunesse dans la pratique systématique de l'exercice physique, du sport et du tourisme, l'intégration plus complète de l'éducation physique et du sport dans l'ensemble du travail éducatif ;

— l'élargissement de la sphère d'incorporation des gens du travail dans la pratique continue de l'exercice physique et du sport pour le maintien de la santé et l'augmentation de la capacité de travail ;

— l'augmentation du niveau de l'entière activité éducative déroulée parmi les sportifs, les entraîneurs, et les instructeurs sportifs, ainsi que l'amélioration de la base matérielle.

ALEXANDRINA VRÎNCEANU : The Communal Physical Education and Sports Council at Măgureni Organizes Mass Sporting Events within the „Daciada" National Championship

With a view to implementing the provisions under the programme for the development of physical education and sports in the 1976—1980 period drawn up by the Romanian Communist Party, the Communal Physical Education and Sports Council at Măgureni has made it its aim to organize and develop mass sporting activities.

They have takem action to attract all the young people to exercise, sports, and tourism and link physical education and sports to general educational activities. In practice they have achieved the following :

— they have attracted an ever larger number of working people to continued physical exercise, to practising sports for health purposes and for enhancing the capacity of work ;

— they have promoted educational activities among sportsmen, coaches, instructors and have improved the relevant facilities.

REVISTA ÎNTREABĂ— CATEDRELE DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT RĂSPUND

1. Ce acțiuni ați întreprins sau întreprindeți cu studenții în cadrul competiției sportive naționale „Daciada" și cum sînt aplicate prevederile regulamentului acestei competiții la specificul concret al unității dumneavoastră ?

2. Care sînt formele și mijloacele de atragere a tineretului studios în practicarea sistematică a exercițiilor fizice și sportului ? Ce acțiuni propagandistice ați întreprins în acest sens ?

3. Cum contribuiți, prin mijloacele specifice educației fizice și sportului, la organizarea și petrecerea timpului liber al studenților ?

4. Ce puteți spune despre acțiunea de autogospodărire ?

Publicăm în acest număr răspunsurile formulate de tovarășul conferențiar universitar Victor N. Ionescu, *șeful catedrei de educație fizică și sport a „Universității" București.*

1. Întreaga activitate sportivă de masă organizată de Catedra de educație fizică și sport în colaborare cu A.S.C. din „Universitatea" București în etapa actuală este cuprinsă în *„planul unic de acțiuni sportive"* integrat organic în competiția sportivă națională „Daciada". Principalele acțiuni sportive de masă organizate au fost :

— „Cupa anilor I", „Crosul tineretului" (ediția de toamnă și de primăvară), Complexul polisportiv „Sport și sănătate" ;

— campionatele universitare (etapele pe grupe și ani, pe facultăți și etapa inter-facultăți), Cupa „30 Decembrie" ;

— cupe tradiționale, pe facultăți (Cupa „N. Titulescu" — facultatea de drept, Cupa „N. Iorga" — facultatea de istorie etc.) ;

— întreceri de tenis de masă și de șah în cadrul etapei de iarnă a „Daciadei", precum și acțiuni sportive dedicate evenimentelor de seamă din viața politico-socială a patriei, de exemplu cele organizate în cinstea Conferinței Naționale a partidului.

2. În scopul atragerii studenților la activitatea sportivă de masă organizată în cadrul Universității a fost instituită întrecerea pentru cucerirea titlului de campion al „Daciadei" atît la nivelul grupelor, anilor, facultăților, cît și la nivelul Universității. De asemenea, s-a instituit un regulament al întrecerilor sportive din cămine, inter-camere, etaje și facultăți. Fiecare unitate (facultate) are un „program unic de acțiuni sportive de masă" alcătuit în conformitate cu specificul facultății, pe baza unei largi consultări a opiniei studenților privind formele și conținutul lor.

Toate acestea au fost susținute de o activitate de propagandă desfășurată în comun de A.S.C. și cadrele didactice responsabile de facultate, în fiecare uni-

tate existînd o gazetă sportivă și un avizier în care sînt inserate materiale cu caracter educativ și mobilizator, programări și comentarii asupra desfășurării întrecerilor sportive din facultate. De asemenea, în Universitate se editează un „*buletin sportiv*" periodic în care sînt popularizate rezultatele întrecerilor sportive din facultăți și dintre facultăți, precum și programul tuturor întrecerilor sportive. In același scop, pentru etapele de vîrf ale întrecerilor finale pe Universitate sînt editate afișe mobilizatoare și difuzate programe speciale la stațiile de radio-amplificare din cămine. Pentru stimularea gimnasticii de întreținere, în căminele studențești, au fost realizate pliante cu structuri de exerciții, separat pentru studenți și studente. De asemenea, în dotarea căminelor, pe etaje și camere, sînt la dispoziția studenților hantele, corzi elastice, extensoare.

3. În afara activității sportive competiționale de masă ce se desfășoară conform calendarului competițional al fiecărei facultăți și secții, pentru organizarea și petrecerea timpului liber al studenților contribuim prin următoarele mijloace :

— cercuri de inițiere la judo, șah, tenis de masă, culturism, gimnastică de întreținere, natație ;

— acțiuni turistice organizate, pe facultăți ;

— în perioadele vacanțelor studențești se organizează activități sportive pe toate bazele sportive ale Universității.

4. În ceea ce privește acțiunea de autogospodărire s-au întreprins acțiuni comune ale catedrei cu A.S.C. pentru :

— pregătirea bazei materiale necesare desfășurării procesului didactic la educație fizică și sport ;

— amenajarea terenurilor pentru desfășurarea întrecerilor sportive menționate și menținerea curățeniei ;

— atragerea studenților în organizarea, desfășurarea și arbitrarea întrecerilor sportive de masă.

(urmare din pag. 72)

unde accelerase prima dată, Kimobwa a început să piardă teren...

Eșecul de la Stockholm l-a determinat să renunțe la o altă tentativă. Facem afirmația gîndindu-ne că, în caz contrar, și-ar fi structurat altfel sezonul, și-ar fi drămuit mai bine energia. Kenianul a alergat în continuare foarte mult, nu a respins nici o ofertă, nici un angajament. În toată luna iulie a avut 10 starturi (după turul de forță amintit și-a luat un răgaz de 10 zile). Pentru un fondist este prea mult ! Pînă la 9 septembrie, cînd și-a încheiat sezonul (28:16,0, la 10 000 m, locul... 11, la Crystal Palace ! !), în dreptul numelui său se adunaseră 6 starturi la 3 000 m, 11 la 5 000 m și 9 la 10 000 m...

Gîndindu-ne și la deplasările dintr-un colț în altul al continentului, ne punem întrebarea firească : cînd s-a mai antrenat, în timpul verii, alergătorul kenian ? Este clar că un calendar alcătuit rațional îl poate duce pe urmașul lui Keino la performanțe net superioare. Spun mulți dintre cei care l-au văzut pe — aparent — fragilul alergător kenian că el ar fi capabil, chiar la această oră, de timpi în jur de 27:15,0 la 10 000 m și 13:06,0 la 5 000 m (recordul actual este de 13:12,9). Să nu uităm că 1977 a fost, de fapt, primul an de competiții internaționale al lui Samson Kimobwa, atletul al cărui nume este scris corect, acum, de toate agențiile de presă...

OPINII CONSULTAȚII

AFIRMAREA GIMNASTICII SPORTIVE FEMININE ROMÂNEȘTI

Prof. PETRE DUNGACIU
Clubul sportiv școlar nr. 2 — București

S-a împlinit un sfert de veac de cînd echipa noastră reprezentativă de gimnastică sportivă feminină a participat pentru prima dată la o întrecere olimpică (J. O. Helsinki — 1952) și peste două decenii de la debutul acesteia la întrecerile unor campionate mondiale (C. M. Roma — 1954).

După un început relativ modest, cu un loc 9 în clasamentul celor 16 participante la Jocurile Olimpice de la Helsinki, echipa noastră reușește un salt calitativ rapid, clasîndu-se la C.M. din 1954 de la Roma pe locul 4. După doi ani, la J.O. de la Melbourne, echipa feminină a țării noastre urcă pentru întîia oară pe podiumul medaliatelor olimpice. Atunci, după terminarea exercițiilor impuse, Elena Leușteanu (de șapte ori campioană absolută a României) ocupa locul I și numai un accident a făcut ca ea să nu devină campioana absolută la gimnastică a acelei Olimpiade. Ea rămîne totuși prima gimnastă din România care, pe lîngă medalia de bronz cucerită, la acele întreceri olimpice, cu echipa, mai obține și a doua medalie, tot de bronz, la sol. Ceea ce nu a reușit Elena Leușteanu în 1956 a înfăptuit, două decenii mai tîrziu, într-un mod extraordinar în istoria acestor întreceri supreme, strălucita noastră Nadia Comăneci, campioană olimpică absolută la gimnastică sportivă în cadrul J.O. din 1976 de la Montreal.

Dar, pentru a putea face un modest comentariu legat de această temă, să lăsăm să vorbească mai întîi cifrele și clasamentele în care sînt indicate cele mai bune șase echipe și cele mai bune șase gimnaste ale concursurilor de care ne ocupăm (întrucît în anii 1952 și 1962 echipa României s-a clasat pe locul 9, ordinea echipelor este prezentată — în cadrul acestor două momente — pînă la poziția respectivă).

J.O. Helsinki, iulie, 1952

Echipe

1. U.R.S.S.	527,030 p
2. Ungaria	520,960 p
3. Cehoslovacia	503,320 p
4. Suedia	501,830 p
5 Echipa unită a Germaniei	495,200 p
6. Italia	494,740 p
7. Bulgaria	493,710 p
8. Polonia	483,720 p
9. ROMÂNIA	482,060 p

Individual compus

1. Gorohovskaia M. (U.R.S.S.)	76,780 p
2. Bociarova N. (U.R.S.S.)	75,940 p
3. Korondi M. (Ungaria)	75,820 p
4. Mianiceva G. (U.R.S.S.)	75,670 p
5. Urbanovici G. (U.R.S.S.)	75,640 p
6. Keleti A. (Ungaria)	75,580 p

Componentele echipei României

1. Stela Perin
2. Olga Göllner

3. Ilona Gyarfas
4. Olga Munteanu
5. Helga Bârsan
6. Teofila Băiaşu
7. Elisabeta Abrudan

C. M. Roma, iulie, 1954

Echipe

1. U.R.S.S.	524,310 p
2. Ungaria	518,280 p
3. Cehoslovacia	511,750 p
4. ROMÂNIA	498,570 p
5. Italia	495,770 p
6. Polonia	495,660 p

Individual compus

1. Rudko G. (U.R.S.S.)	75,680 p
2. Bosacova E. (Cehoslovacia)	**75,100 p**
3. Rakoczi H. (Polonia)	74,370 p
4. Perenyi K. (Ungaria)	74,310 p
5. LEUŞTEAN E. (ROMÂNIA)	74,240 p
6. Bociarova N. (U.R.S.S.)	74,200 p

Componentele echipei României

1. Elena Leuştean
2. Agneta Hofman
3. Anica Ticu-Kocsis
4. Emilia Liţă
5. Elena Dobrovolschi
6. Teofila Băiaşu
7. Ilona Gyarfas

J. O. Melbourne, decembrie, 1956

Echipe

1. U.R.S.S.	444,800 p
2. Ungaria	443.500 p
3. ROMÂNIA	438,200 p
4. Polonia	436,500 p
5. Cehoslovacia	435,366 p
6. Japonia	433,666 p

Individual compus

1. Latînina L. (U.R.S.S.)	74,933 p
2. Keleti A. (Ungaria)	74,632 p
3. Muratova S. (U.R.S.S.)	74,466 p
4.—5 LEUŞTEAN E. (ROMÂNIA)	74,366 p
4.—5. Tass O. (Ungaria)	74,366 p
6.Manina T (U.R.S.S.)	74,233 p

Componentele echipei României

1. Elena Leuştean
2. Sonia Iovan
3. Georgeta Hurmuzache-Dumitrescu
4. Emilia Liţă
5. Elena Dobrovolschi
6. Ileana Săcălici

C.M. Moscova, iulie, 1958

Echipe

1. U.R.S.S.	381,620 p
2. Cehoslovacia	371,855 p
3. ROMÂNIA	367,020 p
4. Japonia	366,951 p
5. Ungaria	365,387 p
6. Bulgaria	365,053 p

Individual compus

1. Latînina L. (U.R.S.S.)	77,464 p
2. Bosacova E. (Cehoslovacia)	76,332 p
3. Manina T. (U.R.S.S.)	76,197 p
4. Muratova S. (U.R.S.S.)	75,897 p
5. Tanaca K. (Japonia)	75,797 p
6. Kalinina L. (U.R.S.S.)	75,732 p

Componentele echipei României

1. Ileana Săcălici
2. Elena Leuştean
3. Atanasia Ionescu-Albu
4. Sonia Iovan
5. Emilia Liţă
6. Elena Dobrovolschi

J. O. Roma, august—septembrie, 1960

Echipe

1. U.R.S.S.	383,320 p
2. Cehoslovacia	373,323 p
3. ROMÂNIA	372,053 p
4. Japonia	371,422 p
5. Polonia	368,620 p
6. Echipa unită a Germaniei	367,754 p

Individual compus

1. Latînina L. (U.R.S.S.)	77,031 p
2. Muratova S. (U.R.S.S.)	76,696 p
3. Astahova P. (U.R.S.S.)	76,164 p
4. Nikolaeva M. (U.R.S.S.)	75,831 p
5. IOVAN SONIA (ROMÂNIA)	75,797 p
6. Ikeda K. (Japonia)	75,696 p

Componentele echipei României

1. Sonia Iovan
2. Elena Leuştean
3. Emilia Liţă
4. Atanasia Ionescu-Albu
5. Uta Schlandt
6. Elena Drobrovolschi

C. M. Praga, iulie, 1962

Echipe

1. U.R.S.S.	384,988 p
2. Cehoslovacia	382,590 p
3. Japonia	379,523 p
4. Ungaria	377,790 p
5. R. D. Germană	372,286 p
6. R. P. Chineză	372,988 p
7. Polonia	371,877 p
8. S.U.A.	368,352 p
9. ROMÂNIA	366,920 p

Individual compus

1. Latînina L. (U.R.S.S.)	78,030 p
2. Ceaslavska V. (Cehoslovacia)	77,732 p
3. Pervuhina I. (U.R.S.S.)	77,465 p
4. Bosacova E. Cehoslovacia)	76,898 p
5. Manina T. (U.R.S.S.)	76,865 p
6. Ikeda K. (Japonia)	76,832 p

Componentele echipei României
1. Sonia Iovan
2. Emilia Liță
3. Atanasia Ionescu-Albu
4. Elena Dobrovolschi
5. Edmée-Mariana Ilie
6. Ana Mărgineanu

J. O. Tokio, octombrie, 1964

Echipe

1. U.R.S.S.	380,890 p
2. Cehoslovacia	379,989 p
3. Japonia	377,889 p
4. Echipa unită a Germaniei	376,038 p
5. Ungaria	375,455 p
6. ROMÂNIA	371,984 p

Individual compus

1. Ceaslavska V. (Cehoslovacia)	77,564 p
2. Latînina L. (U.R.S.S.)	76,998 p
3. Astahova P. (U.R.S.S.)	76,965 p
4. Radohla (Echipa unită a Germaniei)	76,431 p
5. Ruzickova H. (Cehoslovacia)	76,096 p
6. Ikeda K. (Japonia)	76,031 p

Componentele echipei României
1. Sonia Iovan
2. Elena Leuștean
3. Elena Ceampelea
4. Atanasia Ionescu-Albu
5. Emilia Liță
6. Cristina Doboșan

C. M. Dortmund, septembrie, 1966

Echipe

1. Cehoslovacia	383,625 p
2. U.R.S.S.	383,587 p
3. Japonia	380,923 p
4. R. D. Germană	377,818 p
5. Ungaria	373,889 p
6. S.U.A.	367,620 p

Individual compus

1. Ceaslavska V. Cehoslovacia)	78,298 p
2. Cucinskaia N. (U.R.S.S.)	78,097 p
3. Ikeda K. (Japonia)	76,997 p
4. Zuchold E. (R. D. Germană)	76,596 p
5. Sedlackova I. (Cehoslovacia)	76,465 p
6. Petrik L. (U.R.S.S.)	76,366 p

Reprezentantele individuale ale României
1. Elena Ceampelea
2. Maria Andrioaie
3. Elena Tutan

J. O. Ciudad de Mexico, octombrie, 1968

Echipe

1. U.R.S.S.	382,850 p
2. Cehoslovacia	382,200 p
3. R. D. Germană	379,100 p
4. Japonia	375,450 p
5. Ungaria	369,800 p
6. S.U.A.	369,750 p

Individual compus

1. Ceaslavska V. (Cehoslovacia)	78,250 p
2. Voronina Z. (U.R.S.S.)	76,850 p
3. Kucinskaia N. (U.R.S.S.)	76,150 p
4. Petrik L. (U.R.S.S.)	76,700 p
5. Zuchold E. (R. D. Germană)	76,700 p
6. Janz K. (R. D. Germană)	76,550 p

Notă : **România nu a participat, nici pe echipe, nici la individual.**

C. M. Ljubljana, octombrie, 1970

Echipe

1. U.R.S.S.	380,650 p
2. R. D. Germană	377,750 p
3. Cehoslovacia	371,900 p
4. Japonia	371,750 p
5. ROMÂNIA	364,500 p
6. Ungaria	362,800 p

Individual compus

1. Turisceva L. (U.R.S.S.)	77,050 p
2. Zuchold E. (R. D. Germană)	76,450 p
3. Voronina Z. (U.R.S.S.)	76,000 p
4. Janz K. (R.D. Germană)	75,900 p
5. Burda L. (U.R.S.S.)	75,850 p
6. Petrik L. (U.R.S.S.)	75,800 p

Componentele echipei României
1. Elena Ceampelea
2. Paula Ioan
3. Elisabeta Turcu
4. Alina Goreac
5. Olga Ștefan
6. Rodica Apăteanu

J. O. München, august, 1972

Echipe

1. U.R.S.S.	380,500 p
2. R. D. Germană	376,550 p
3. Ungaria	368,250 p
4. S.U.A.	365,900 p
5. Cehoslovacia	365,000 p
6. ROMÂNIA	360,700 p

Individual compus

1. Turisceva L. (U.R.S.S.)	77,025 p
2. Janz K. (R. D. Germană)	76,875 p
3. Lazakovici T. (U.R.S.S.)	76,850 p
4. Zuchold E. (R. D. Germană)	76,450 p
5. Burda L. (U.R.S.S.)	75,775 p
6. Hellman A. (R. D. Germană)	75,550 p

Componentele echipei României
1. Elena Ceampelea
2. Anca Grigoraș
3. Alina Goreac
4. Elisabeta Turcu

5. Paula Ioan
6. Marcela Păunescu

C. M. Varna, 1974

Echipe

1. U.R.S.S.	384,150 p
2. R. D. Germană	376,550 p
3. Ungaria	370,600 p
4. ROMÂNIA	369,300 p
5. Cehoslovacia	368,450 p
6. Japonia	362,900 p

Individual compus

1. Turisceva L. (U.R.S.S.	78,300 p
2. Korbut O. (U.R.S.S.)	77,800 p
3. Hellman A. (R. D. Germană)	76,450 p
4. Saadi E. (U.R.S.S.)	75,700 p
5. Siharulidze R. (U.R.S.S.)	75,700 p
6. Dronova N. (U.R.S.S.)	75,550 p

Componentele echipei României

1. Alina Goreac
2. Anca Grigoraș
3. Elena Ceampelea
4. Paula Ioan
5. Aurelia Dobre
6. Rodica Sabău

J. O. Montreal, iulie, 1976

Echipe

1. U.R.S.S.	390,350 p
2. ROMÂNIA	387,150 p
3. R. D. Germană	385,150 p
4. Ungaria	380,150 p
5. Cehoslovacia	378,250 p
6. S.U.A.	375,050 p

Individual compus

1. NADIA COMĂNECI (ROMÂNIA)	79,525 p
2. Kim N. (U.R.S.S.)	78,675 p
3. Turisceva L. (U.R.S.S.)	78,625 p
4. UNGUREANU TEODORA (ROMÂNIA)	78,375 p
5. Korbut O. (U.R.S.S.)	78,025 p
6. Escher G. (R. D. Germană)	77,750 p

Componentele echipei României

1. Nadia Comăneci
2. Teodora Ungureanu
3. Mariana Constantin
4. Anca Grigoraș
5. Gabriela Trușcă
6. Georgeta Gabor

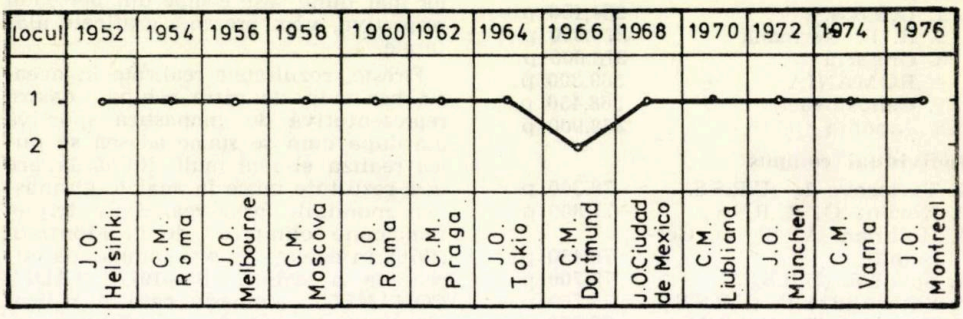
În acest ultim sfert de veac la care ne referim, s-au desfășurat șapte ediții ale Jocurilor Olimpice și șase Campionate mondiale de gimnastică. O primă remarcă interesantă ar fi aceea că în lupta pentru medaliile de aur, de numai reprezentativele acelorași șase țări, între care și selecționata țării noastre (deși la unele ediții ale acestor competiții numărul echipelor participante a depășit cifra de 20). Dar pentru a urmări mai ușor evoluția celor mai bune șase echipe din perioada respectivă, vom prezenta graficele alăturate.

Firește, rezultatele realizate în această perioadă de către echipa noastră reprezentativă de gimnastică sportivă așa după cum se spune adesea se putea realiza și mai mult. România are însă rezultate unice în analele gimnasticii mondiale prin realizările triplei campioane olimpice de la Montreal (1976), în același timp și campioană europeană a anilor 1975—1977, NADIA COMĂNECI. gimnasta care a ridicat arta acestui sport pînă la sublim, sportiva despre care s-au rostit cuvintele cele mai elogioase. Cifrele care dovedesc că ea este cea mai valoroasă gimnastă a tuturor timpurilor le vom expune pe scurt în cele ce urmează.

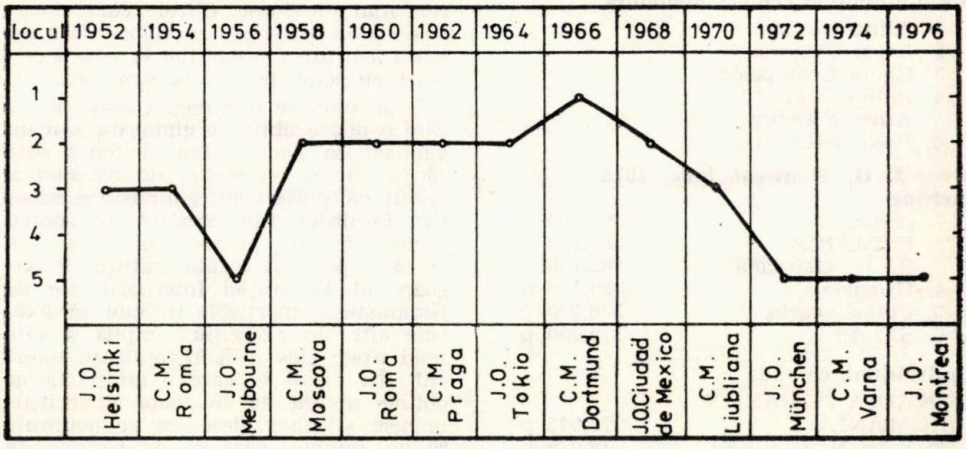
După cum se știe, media maximă pe care o poate obține o gimnastă sau un gimnast în cadrul unui concurs este 10 (zece). Se cunoaște, de asemenea, faptul că poliatlonul gimnasticii sportive feminine este alcătuit din patru probe (sărituri, paralele, bîrnă și sol) la care, potrivit regulamentului în vigoare al Federației Internaționale de Gimnastică, sportivele trebuie să execute cîte un exercițiu impus și cîte unul liber ales, deci în total opt exerciții. În cazul în care o gimnastă ar obține media 10 la toate exercițiile impuse și liber alese, ea ar acumula 80 de puncte, ceea ce ar reprezenta limita superioară în clasamentul individual compus. Pînă în prezent nici o campioană olimpică sau campioană mondială de gimnastică nu a atins această limită. Strălucita noastră sportivă, Nadia Comăneci, este singura gimnastă din lume care a reușit să depășească granița celor 79 de puncte. Aceasta s-a întîmplat la Jocurile Olimpice de la Montreal din 1976, unde ea s-a apropiat la numai 0,725 de puncte de limita superioară a individualului compus, adică de totalul celor 80 de puncte. Cu această realizare, ea deține locul fruntaș între campioanele olimpice și mondiale de gimnastică ale tuturor timpurilor. În tabelul inserat se pot urmări, în ordine descrescîndă, punctajele acumulate la individual compus de către campioanele olimpice și cele mondiale de gimnastică sportivă feminină în perioada din ultimii 25 de ani. N-am introdus în tabelul la care

CLASAREA CELOR MAI BUNE ȘASE ECHIPE REPREZENTATIVE NAȚIONALE DE GIMNASTICĂ SPORTIVĂ FEMININĂ, ÎN CADRUL JOCURILOR OLIMPICE ȘI AL CAMPIONATELOR MONDIALE (1952-1976)

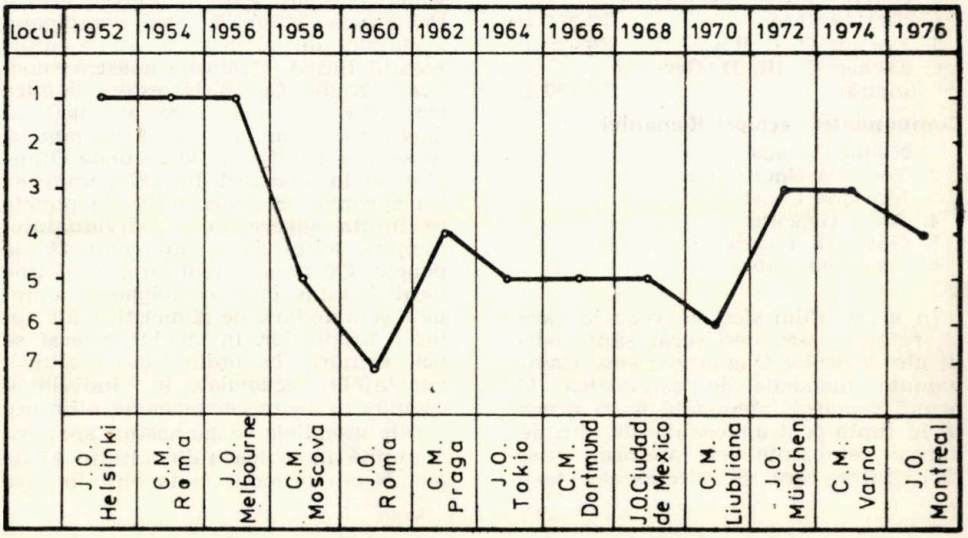
REPREZENTATIVA UNIUNII SOVIETICE



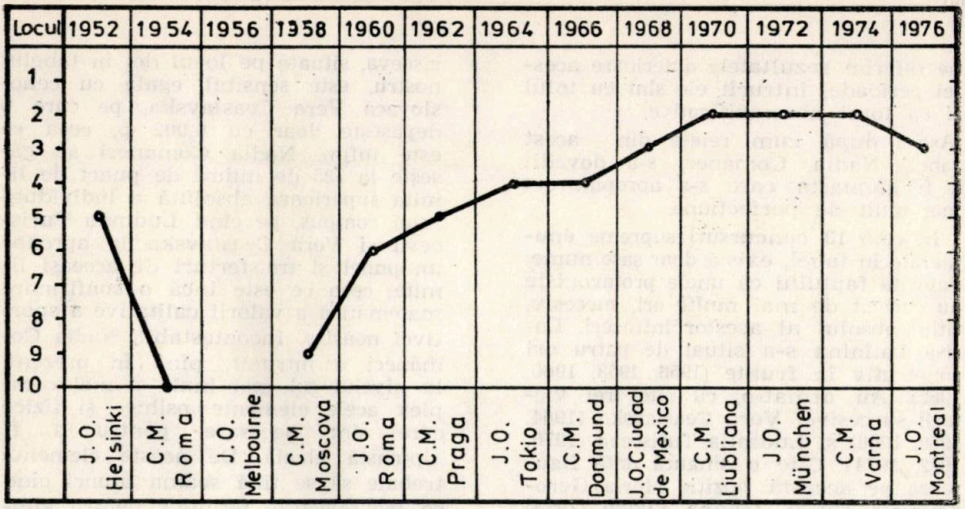
REPREZENTATIVA CEHOSLOVACIEI



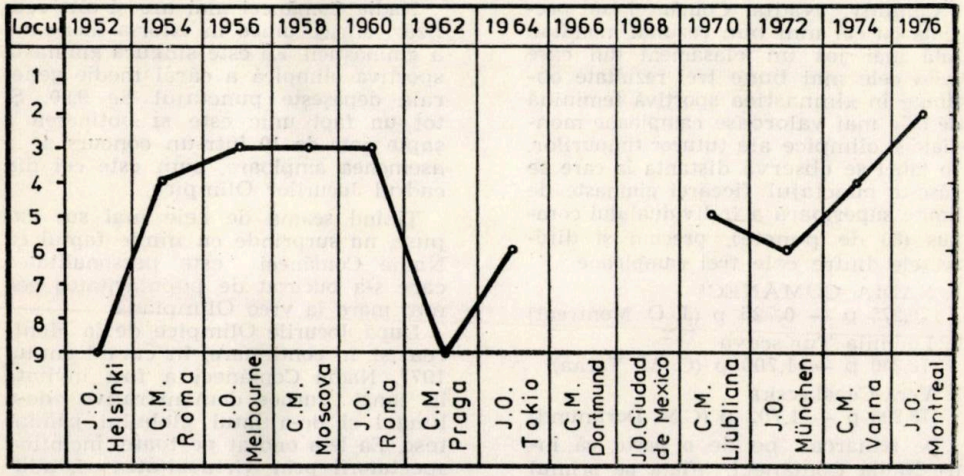
REPREZENTATIVA UNGARIEI



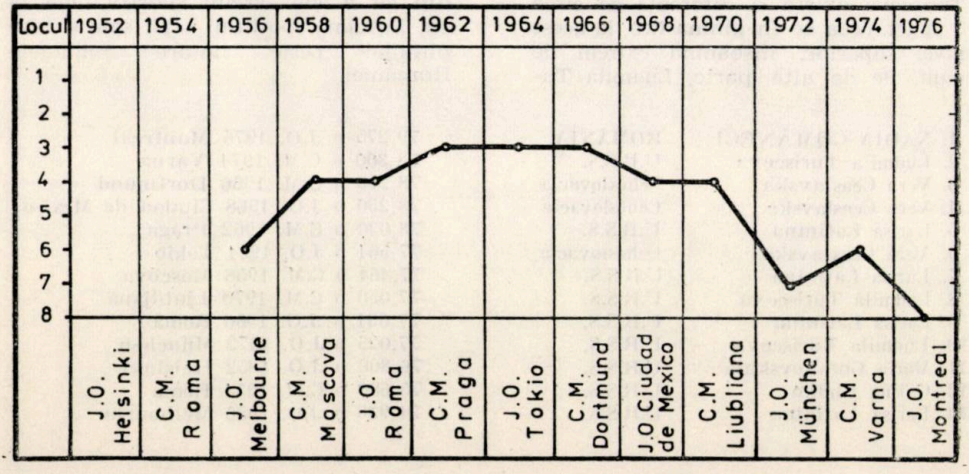
REPREZENTATIVA R.D.G.



REPREZENTATIVA ROMÂNIEI



REPREZENTATIVA JAPONIEI



ne referim rezultatele anterioare acestei perioade, întrucît ele sînt cu totul și cu totul nesemnificative.

Așa după cum reiese din acest tabel, Nadia Comăneci s-a dovedit a fi gimnasta care s-a apropiat cel mai mult de perfecțiune.

În cele 13 concursuri supreme enumerate în tabel, există doar șase nume, datorită faptului că unele protagoniste au cucerit de mai multe ori, succesiv, titlul absolut al acestor întreceri. Larisa Latînina s-a situat de patru ori consecutiv în frunte (1956, 1958, 1960, 1962). Au urmat-o, cu cîte trei victorii succesive, Vera Ceaslavska (1964, 1966, 1968) și Ludmila Turisceva (1970, 1972, 1974). Cîte o singură dată figurează pe această poziție Maria Gorohovskaia (1952), Galina Rudko (1954) și Nadia Comăneci (1976).

Calitativ, Nadia Comăneci se prezintă cu cel mai bun rezultat mondial. Iată mai jos un clasament din care reies cele mai bune trei rezultate obținute în gimnastica sportivă feminină de cele mai valoroase campioane mondiale și olimpice ale tuturor timpurilor. În tabel se observă distanța la care se găsește punctajul fiecărei gimnaste de limita superioară a individualului compus (80 de puncte), precum și diferențele dintre cele trei campioane :

1. NADIA COMĂNECI
   79,275 p — 0,725 p (J. O. Montreal)
2. Ludmila Turisceva
   78,300 p — 1,700 p (C. M. Varna)
3. Vera Ceaslavska
   78,298 p — 1,702 p (C.M. Dortmund)

De remarcat, pe de o parte, că între Nadia Comăneci, aflată pe primul loc potrivit acestui tabel, și Ludmila Turisceva există o diferență de circa 1 punct, ceea ce în gimnastică, la acest nivel superior, înseamnă extrem de mult. Pe de altă parte, Ludmila Turisceva, situată pe locul doi în tabelul nostru, este sensibil egală cu cehoslovaca Vera Ceaslavska, pe care o depășește doar cu 0,002 p, ceea ce este infim. Nadia Comăneci se găsește la 725 de miimi de punct de limita superioară absolută a individualului compus, pe cînd Ludmila Turisceva și Vera Ceaslavska la aproape un punct și treisferturi de aceeași limită, ceea ce este încă o confirmare matematică a valorii calitative a sportivei noastre. Incontestabil, Nadia Comăneci a întrunit, pînă în prezent, la nivelul cel mai înalt și mai complex acele elemente psihice și fizice care sînt necesare pentru a fi gimnastă ideală. De aceste elemente trebuie să se țină seama atunci cînd se fac selecțiile fetițelor pentru gimnastica sportivă feminină.

Nadia Comăneci mai are și alte realizări cifrice unice în istoria mondială a gimnasticii. Ea este singura gimnastă sportivă olimpică a cărei medie generală depășește punctajul de 9,90. Și tot un fapt unic este și obținerea a șapte note de 10 într-un concurs de o asemenea amploare, cum este cel din cadrul Jocurilor Olimpice.

Ținînd seama de cele mai sus expuse, nu surprinde cu nimic faptul că Nadia Comăneci este personalitatea care s-a bucurat de popularitatea cea mai mare la vreo Olimpiadă.

După Jocurile Olimpice de la Montreal și, în continuare, în cursul anului 1977, Nadia Comăneci a fost invitată în lungi turnee demonstrative de-a lungul și de-a latul globului pămîntesc. Ea le-a onorat pe toate, încîntînd spectatorii prin virtuozitatea ei, aducînd poate cea mai mare contribuție, din cît a adus vreun sportiv pînă la ea, la faima sportului țării sale și răspîndind peste hotare renumele României.

1.	NADIA COMĂNECI	ROMÂNIA	79,275 p	J.O.	1976 Montreal
2.	Ludmila Turisceva	U.R.S.S.	78,300 p	C.M.	1974 Varna
3.	Vera Ceaslavska	Cehoslovacia	78,298 p	C.M.	1966 Dortmund
4.	Vera Ceaslavska	Cehoslovacia	78,250 p	J.O.	1968 Ciudad de Mexico
5.	Larisa Latînina	U.R.S.S.	78,030 p	C.M.	1962 Praga
6.	Vera Ceaslavska	Cehoslovacia	77,564 p	J.O.	1964 Tokio
7.	Larisa Latinina	U.R.S.S.	77,464 p	C.M.	1958 Moscova
8.	Ludmila Turisceva	U.R.S.S.	77,050 p	C.M.	1970 Ljubljana
9.	Larisa Latinina	U.R.S.S.	77,031 p	J.O.	1960 Roma
10.	Ludmila Turisceva	U.R.S.S.	77,025 p	J.O.	1972 München
11.	Maria Gorohovskaia	U.R.S.S.	76,800 p	J.O.	1952 Helsinki
12.	Galina Rudko	U.R.S.S.	75,680 p	C.M.	1954 Roma
13.	Larisa Latînina	U.R.S.S.	74,933 p	J.O.	1956 Melbourne

P.DUNGACIU : Histoire de la gymnastique sportive féminine

Analysant les Jeux Olympiques et les Championnats du Monde, au chapitre de la gymnastique sportive féminine, à partir de l'année 1952, l'auteur constate — par l'entremise des chiffres — une série de faits intéressants : dans les 13 concours, l'équipe la plus valeureuse et la plus constante a été celle de l'Union Sovietique (ele a occupé 12 fois la première place) ; au long de cette période seulement 6 équipes ont été engagées dans la lutte pour les médailles d'or,, d'argent et de bronze (l'U.R.S.S., la Tchécoslovaquie, la Hongrie, la R. D. Allemande, le Japon, et la Roumanie) ; Nadia Comăneci est la seule gymnaste du monde qui a réussi à dépasser la frontière des 79 points, du total maximum possible de 80 points, plus exactement, s'approchant à seulement 0,725 points de la limite supérieure de l'individuel composé, dans le cadre des derniers Jeux Olympiques, ceux de Montréal ; au long de cet intervalle, le titre de championne olympique absolue a été remporté seulement par 6 gymnastes : Larisa Latînina, Vera Ceaslavska, Ludmila Turisceva, Maria Gorohovskaia, Galina Rudko et Nadia Comăneci.

L'article est accompagné par des graphiques.

P. DUNGACIU : Female Sporting Gymnastics in Historical Terms

The author traces back since 1952 the displays of the events of femal sporting gymnastics within the Olympics and World championships and draws a number of most interesting conclusions : the most outstanding and balanced team was that of the Soviet Union which ranked first ; only 6 teams (the USSR, Czechoslovakia, Hungary, the German Democratic Republic, Japan and Romania) participated in the fights for the gold, silver and bronze medals ; Nadia Comăneci was the first gymnast throughout the world to go beyond 79 points, out of the maximum possible of 80 points, more precisely she neared by 0.725 points the individual compound upper limit within the last Montreal Olympics ; the title of absolute champion was given only to six gymnasts, as follows : Larisa Latînina, Vera Ceaslavska, Ludmila Turisceva, Maria Gorohovskaia, Galina Rudko and Nadia Comăneci.

A number of graphs are appended to the article.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

CERCETĂRI EXPERIMENTALE CU APLICAȚIE LA SPORTIVI PRIVIND DINAMICA ACIDULUI L—ASPARTIC—^{3}H ȘI L—ARGININEI—^{14}C

Dr. TIBERIU POP
Dr. IOAN DRĂGAN
Radio-chimistă DOINIȚA DUMITRACHE
Biolog ELISEI PETCU
Fizician MARIANA TOPORAN
Tehnician-fizician ELENA CRISTEA
Unitatea de Medicină nucleară
și Ultrasunete a Spitalului clinic „Panduri"
Centrul de medicină sportivă

Studiile farmacologice și clinice efectuate asupra aspartatului de arginină au evidențiat acțiunea de reglare a unor funcții endocrino-metabolice, precum și unele efecte favorabile în astenia psihofizică și refacerea organismului sportiv după efort (1, 2, 6, 7, 8).

Fiind vorba de doi constituenți celulari, urmărirea pe cale chimică a acestor două substanțe — administrate „per os" sau parenteral — este practic imposibilă. Introducerea în studiile dinamice a metodelor care utilizează molecule marcate a crescut posibilitățile de studiu a distribuției și metabolismului diverșilor compuși introduși în organism. Pentru aceste considerente s-a utilizat, în studiul de față, acidul aspartic marcat cu ^{3}H și arginina marcată cu ^{14}C. Într-o lucrare anterioară (5) s-a evidențiat faptul că acești doi aminoacizi esențiali, administrați intravenos la șobolani, dispar rapid din plasmă și se găsesc în concentrații mari în diferite organe și țesuturi.

Pornind de la unele observații și cercetări privind efectele favorabile ale aspartatului de arginină la sportivi, în hepatopatii cronice, în astenii psiho-fizice și sexuale etc. s-a inițiat cercetarea de față, în ideea evidențierii acestor compuși-marcați în diferite organe, pentru a ne putea astfel explica unele efecte pozitive obținute, iar pe de altă parte pentru a putea preciza care din cei doi aminoacizi se găsește la baza acestor efecte, la nivelul unui organ sau al altuia.

Educație fizică și sport, nr. 3, 1978, pag. 62

Tabelul 1

Dinamica acidului L-aspartic-^{3}H

Timpul / Organul	Activitate fixată (%)						
	1 h	3 h	6 h	10 h	24 h	48 h	72 h
Testicul ↗	50,97	51,03	54,67	62,44	66	49,13	35
Ficat ↗	47,84	49,32	52,08	58,41	60,57	41,02	38,18
Rinichi ↘	58,60	56,38	55,30	54,82	51,06	42,20	28
Mușchi ↘	53,94	53	52,21	51,97	50,22	33,80	19,60
Splină ↘	56,61	53	51,58	50,57	50	35,87	24
Creier ↘	35	33,80	33,50	32,61	31,79	19	10

MATERIAL ȘI METODĂ

Au fost utilizate 2 loturi a cîte 63 de șobolani masculi, sușa Wistar, în greutate cuprinsă între 250—320 g. Animalelor li s-au creat condiții normale de viață, cu apă și hrană la discreție. După marcarea și cîntărirea șobolanilor, li s-a administrat intraperitoneal, în 3 reprize (3 zile consecutiv) aspartat de arginină — produsul Sargenor soluție 10% produs de laboratoarele Sarget — substanță rece (nemarcată). Cantitatea administrată a fost echivalentă cu tratamentul pe 3 săptămîni la om/kg/corp, ținînd cont de longevitatea șobolanilor. În ziua a IV-a s-a administrat intravenos 25 μCi substanță marcată : șobolanii din primul lot au primit acid L-aspartic marcat cu tritiu (^{3}H) în soluție apoasă sterilă, cu activitate specifică de 10 Ci/mM ; al doilea lot a primit L-arginină marcată cu carbon (^{14}C) în soluție de HCl 0,01 N sterilă, cu activitate specifică de 300 m Ci/mM.

S-au sacrificat cîte 9 șobolani din fiecare lot la 1 h, 3 h, 6 h, 10 h, 24 h, 48 h și 72 h de la administrarea substanței marcate. S-au prelevat fragmente de ficat, testicul, mușchi, rinichi, creier și splină. Fragmentele au fost cîntărite cu precizie, omogenizate în potterul cilindric și apoi solubilizate cu soluție de hyamină. Soluția obținută a fost adăugată la 15 ml lichid de scintilație. Toate determinările s-au efectuat în

Tabelul 2

Dinamica L-argininei-^{14}C

Timpul / Organul	Activitate fixată (%)						
	1 h	3 h	6 h	10 h	24 h	48 h	72 h
Ficat ↘	107,89	107,01	105,62	100,55	100,52	84,61	67,50
Testicul ↗	50,64	51,42	53,88	54,64	53,80	49,03	40
Rinichi ↘	105,95	100,17	90,02	87,33	83,64	76	57,32
Mușchi ↘	56,58	55,38	53,10	49,54	48,23	33,25	22,50
Splină ↘	112,87	105,05	104,34	97,56	82,55	63,65	43,48
Creier ↘	31	20,42	20	15,29	15	10,81	7,32

triplicat. Măsurarea radioactivității flacoanelor, după ce au fost păstrate 24 h la întuneric, s-a realizat cu ajutorul numărătorului de lichid de scintilație cu standardizare extremă „L.K.B. 81.000 Liquid Scintilation Counter" prevăzut cu Telepint pentru înregistrarea datelor și cu un calculator HP. S-a calculat numărul de dezintegrări/min./g. de organ. Această valoare s-a comparat cu numărul teoretic de dezintegrări pe minut, pe gram de animal întreg, presupunînd că întreaga radioactivitate este uniform repartizată în organism, valoare ce reprezintă etalonul de 100%.

În același timp, din fragmentele de organe recoltate s-au preparat cupe în vederea realizării de autohistoradiografii care vor face obiectul altei lucrări.

Tabelul 3

Dinamica procentuală a L-aspartatului ^{3}H și a L-argininei ^{14}C în ficat și testicul

L-aspartat-^{3}H

T	Ficat	Testicul
	Variații procentuale (%)	
1 h	100	100
3 h	+ 103,09	+ 100,12
6 h	+ 108,86	+ 107,26
10 h	+ 122,09	+ 122,50
24 h	+ 126,61	+ 129,49
48 h	- 85,74	- 96,39
72 h	- 79,81	- 68,67

L-arginina-^{14}C

T	Testicul	Ficat
	Variații procentuale (%)	
1 h	100	100
3 h	+ 101,54	- 99,18
6 h	+ 106,40	- 97,90
10 h	+ 107,90	- 93,20
24 h	+ 112,16	- 93,17
48 h	- 96,82	- 78,42
72 h	- 78,99	- 62,56

Legendă:

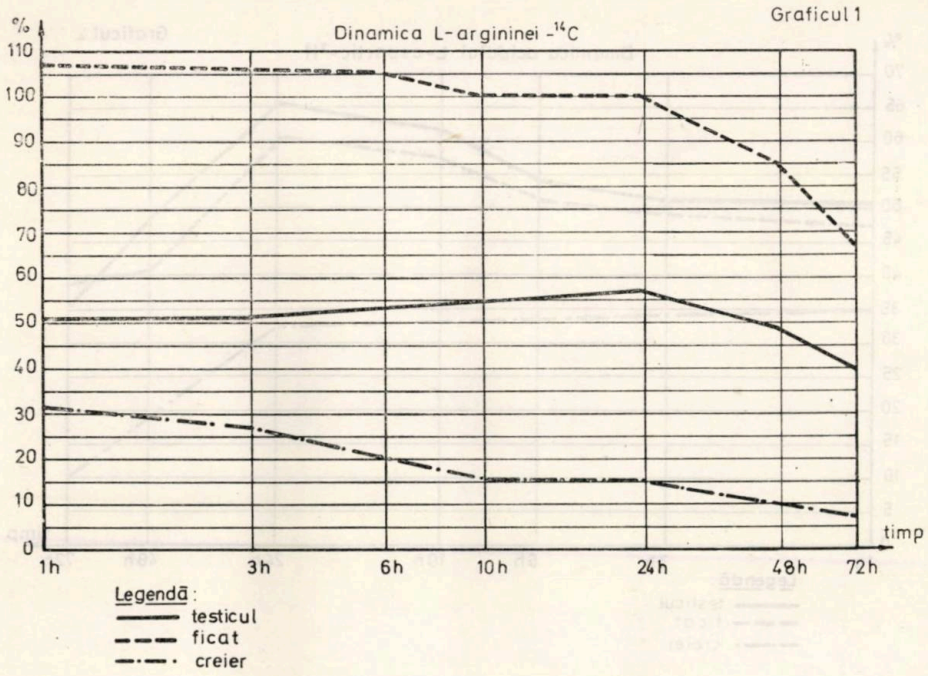
\+ creșterea procentuală a fixării substanței

\- scăderea, eliminarea substanței din organ

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Rezultatele obținute apar în tabelele 1, 2 și 3, precum și în graficele 1 și 2. Din studierea acestor tabele reies următoarele: activitatea fixată (%) a acidului L-aspartic-^{3}H cunoaște o curbă ascendentă între orele 1—24 la nivelul testiculului, după care scade net la 48 h și mai ales la 72 h, la nivelul ficatului remarcăm o dinamică aproape identică.

În ceea ce privește activitatea fixată a L-argininei-^{14}C se remarcă următoarele: la nivelul ficatului această activitate se găsește foarte ridicată în prima oră, rămînînd la valori de peste 100% în primele 24 h, după care scade simțitor (84,61% la 48 h și 67,5% la 72 h), la nivelul testiculului această activitate fixată a L-argininei-^{14}C crește lent de la prima oră pînă la ora 24, după care valorile scad, la 48 h și — în continuare — la 72 h, sub cifrele înregistrate în prima oră. Pentru apre-



cierea statistică a semnificației valorilor obținute, interesul nostru fiind reținut în special pentru ficat și testicul, s-a aplicat teoria analizei de corelație, între fixarea pe testicul și ficat, a argininei și, respectiv, a acidului aspartic. Coeficentul de corelație „r", la valori de la -1 la +1.

Dacă r=1, atunci cele două variabile sînt legate între ele printr-o dependență funcțională lineară, ambele mărimi variind în același sens.

Dacă r= 1, atunci dependența are un caracter invers, adică odată cu creșterea valorilor uneia din mărimi se micșorează valorile celeilalte, legătura fiind tot lineară. Dacă $0{,}5 \leqslant |r| \leqslant 0{,}5$, atunci se poate vorbi de o corelare între valorile studiate.

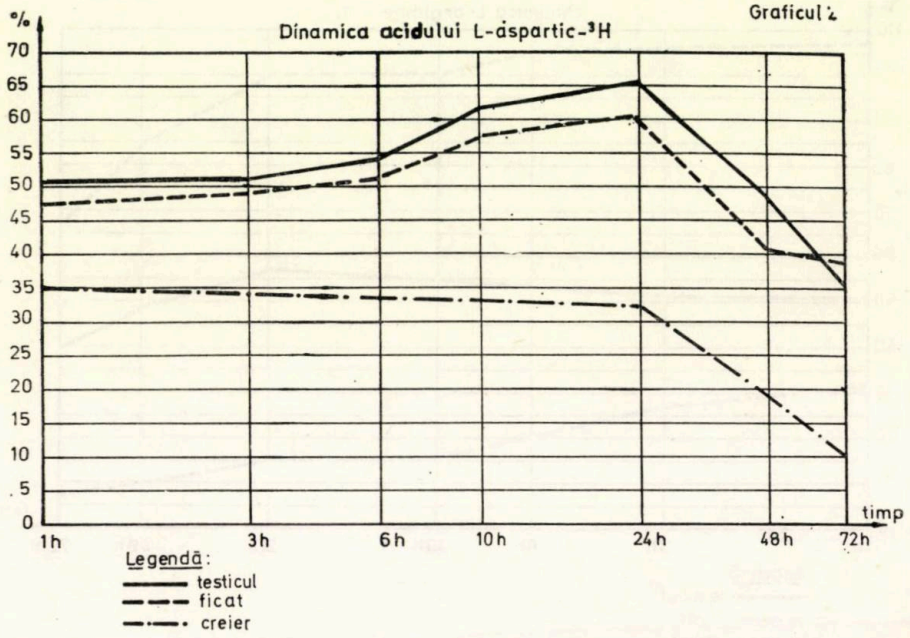
S-a folosit formula : $r = \dfrac{\Sigma(xi-\bar{x})(yi-\bar{y})}{n \cdot Sx\, Sy}$

$\bar{x}$ și $\bar{y}$ = mediile aritmetice ale valorilor ;
n = numărul de perechi xi și yi măsurate ;
Sx și Sy = valorile abaterilor standard ale x și y ;

$$Sx = \sqrt{\frac{\Sigma(xi-\bar{x})^2}{n}} \; ; \quad Sy = \sqrt{\frac{\Sigma(yi-\bar{y})^2}{n}}$$

S-au obținut următoarele rezultate : la nivelul testiculului r=0,97, iar la nivelul ficatului r=0,69.

Rezultă deci că între fixarea acidului aspartic și a argininei în testicul există o corelare sigură și puternică ; la nivelul ficatului corelarea este mult mai slabă, ea apropiindu-se mai mult de limita maximă de 0,5 — cu toate acestea în ficat predomină activitatea fixată a argininei.



Aceste rezultate ar putea explica efectele clinice și metabolice obținute cu aspartatul de arginină la om, la sportivi sau în unele situații patologice.

CONCLUZII

Urmărirea dinamicii acidului L-aspartic-^{3}H și a L-argininei-^{14}C în scopul evidențierii unor efecte ale aspartatului de arginină administrat la sportivi, studiu efectuat pe animale de laborator, permite următoarele concluzii preliminare (autohistoradiografia urmînd a întregi aceste rezultate) :

1. Se remarcă o creștere pronunțată a fixării acidului L-aspartic-^{3}H în testicul și ficat, între acestea două existind și o corelare puternică.

2. Se remarcă o pronunțată fixare a L-argininei-^{14}C în testicul și o fixare mai redusă, dar evidentă, în ficat, corelarea între acestea fiind ceva mai slabă decît în cazul acidului aspartic ($r=0,69$, față de $r=0,97$). Prezența acestor aminoacizi în asemenea cantități în cele două organe menționate și corelația existentă ar putea explica efectele clinice endocrino-metabolice și de altă natură, obținute la sportivi în refacerea după efort, ca și în cazul unor tulburări organice sau funcționale (disfuncții hepatice, astenii psihofizice și sexuale, insomnii, tulburări cardiace etc.), ceea ce ar duce la concluzia unui efect potențat. Continuarea acestor studii și întregirea lor cu rezultatele autohistoradiografiilor vor putea finaliza și fundamenta astfel, pe baze obiective, introducerea aspartatului de arginină în refacerea sportivilor sau ca mijloc de protecție (hepatoprotector) și corecție în unele tulburări ce pot apărea în procesul de antrenament.

BIBLIOGRAFIE

1. ANGLADE J. P. : Sterilité masculine et aspartate d'arginine, Med. Int. 1972, 7, pp. 343—346.
2. BERNARD I., DANGUET D. : Le Sargenor dans le traitement des oligo-asthenospermies — Gaz. Hop. 1971, 143, pp. 177—181.
3. BLANQUET P., LAPARA I. : Etude de la fixation et du metabolisme de l'aspartate d'arginine par la methode des radioisotopes — Sem. Hop. 1968, 44, pp. 1161—1163.
4. BLANQUET P., LAPARA I. : Etude autoradiographique de la distribution de l'aspartate d'arginine dans l'organisme, Vie med., 1972, 53, pp. 3013—3015.
5. CAMPISTRON G. : Cinetique plasmatique de l'acide aspartique et de l'arginine exogenes chez le rat, Etude preliminaire, 1976, bibliographie Sarget.
6. DRĂGAN I., POP T., VASILIU A., GRANICI A. : Recherches sur l'activite therapeutique de l'aspartate d'arginne dans les hepatites chroniques, Med. du Sport, T. 51, nr. 6, 1977, pp. 60384.—70394.
7. DRĂGAN I., VASILIU A., LAZĂR N. : Researches concerning the influence of Sargenor in high performance athletes IIrd European Congres of Sports Medicine, Budapesta, 18—20.IX.1974.
8. DURUY A., BAUJOT J. P. : Traitement de l'asthenie physique, physique et sexuelle par le Sargenor, Vie Med., 1965, 9, pp. 1589—1590.
9. MARTIN P., VINCENEUX M., HATOY D. : Etude clinique et biologique de l'aspartate d'arginine chez des sujets de moins de 50 ans, I. Med. Nord et Est, 1967, 4, pp. 54—55.
10. PIERRE R. : Etude pharmacologique du Sargenor, Inf. Ther., 1965, 3, pp. 18—21.
11. SOLOMON C., MAITRE A., PELAT J., WOLF R. : Etude clinique de Sargenor dans les impuisances sexuelles secondaires, Psychol. Med., 1972, 4, pp. 541—559.

T. POP et colab. : Recherches expérimentales avec application sur les sportifs concernant la dynamique de l'acide L-aspartique — ^{3}H, et de la L-arginine-^{14}C

Dans le but du fondement scientifique de l'application des souteneurs d'effort ou des substances pharmacologiques ayant un rôle dans la réflection après l'effort sportif, les auteurs ont effectué une étude sur les animaux de laboratoire, avec des méthodes modernes (radio-isotopiques) concernant la dynamique de l'acide L-aspartique — ^{3}H et de la L-arginine — ^{14}C mettant en évidence la présence de durée de ces deux constituants cellulaires et en quantités appréciables au niveau du foie (la prédominance de l-arginine), et du testicule (la prédominance des deux constituants).

Sur la base des premiers résultats obtenus, les auteurs soutiennent l'utilisation de l'aspartate d'arginine dans la préparation des sportifs de haute performance, ou dans certains troubles organiques et fonctionnels (asténies psycho-physiques, asténies sexuelles, disfonctions hépatiques etc.).

T. POP and Team : Experiments on Dynamics of Acid L-Aspartic-^{3}H and L-Arginine-^{14}C to be Applied to Sportsmen

With a view to scientifically grounding the application of a number of effort-oriented drugs or of pharmaceuticals designed for recovery from sporting efforts, the authors have undertaken experiments on animals, in laboratories, by radioisotopic methods. Their aim was to determine the dynamics of acid L-aspartic-^{3}H and of L-arginine-^{14}C. They evidenced the lasting presence of these two cellular constituents, and in perceptible quantities at the level of the liver (with arginine prevailing) and testicles (with both constituents predominating).

The results prompt the authors to recommend the arginine aspartate in high performance sportsmen's training as well as in certain organic and functional disturbances (psycho-physical, and sexual asthenias, liver disfunctions, etc.).

UN IMPORTANT MIJLOC AL PREGĂTIRII BIOLOGICE A SPORTIVILOR, ADESEA NEGLIJAT — ALTITUDINEA MEDIE

Conf. dr. IOAN DRĂGAN
Directorul Centrului de medicină sportivă

Cercetări recente, stimulate la vremea lor de altitudinea platourilor aztece (Mexico City — 2 241 m, J.O. din 1968), au rămas la fel de actuale și poate mai actuale în antrenamentul sportiv contemporan. Atît de importantă și actuală apare problema antrenamentului și competiției la altitudine medie, încît C.I.O. a solicitat Federației Internaționale de Medicină Sportivă un document program răspunzînd la următoarele chestiuni:

— este periculos antrenamentul sau competiția la altitudine medie (1800—2400 m);

— exercită un antrenament normal desfășurat la această altitudine efecte favorabile asupra capacității psiho-fizice de efort;

— cît de lungă trebuie să fie perioada de antrenare la altitudine, perioada de aclimatizare și ce se petrece pe planul performanței și al capacității de efort imediat după coborîrea la altitudine medie;

— este indicată competiția la o altitudine de peste 2500 m?

Ținînd seama de experiența specialiștilor români în această problemă, F.I.O.C.S. a desemnat pe expertul român din acest organism să întocmească documentul-program pe această problemă, document ce a fost aprobat încă în urmă cu un an de Comitetul Executiv F.I.O.C.S. și înaintat presei sportive, C.I.O. și comitetelor sportive olimpice naționale, ca program de activitate. Iată și răspunsurile la această problemă:

— antrenamentul sportiv științific efectuat de sportivi sănătoși, bine antrenați și echilibrați din punct de vedere neuropsihic, nu reprezintă nici un risc pentru sănătatea sportivului;

— cercetările efectuate au demonstrat unanim efectele stimulative, pozitive, exercitate asupra capacității de efort psihofizic, în urma unui antrenament desfășurat cel puțin 3—4 săptămîni la 1800—2400 m;

— perioada minimă de aclimatizare pentru competiții ce au loc la o astfel de altitudine este de minimum 14 zile (în general 21 de zile); la coborîrea la șes, după un „interval liber" de 24—48 ore în care capacitatea de efort nu suferă modificări evidente, urmează o înrăutățire a stării funcționale a organismului cu scăderea consecutivă a randamentului, durînd 7—10 zile, după care se instalează o perioadă de randament biologic crescut care durează aproximativ perioada petrecută la altitudine;

— competiția organizată la peste 2500 m apare contraindicată din punct de vedere biologic.

Educație fizică și sport, nr. 3, 1978, pag. 68

Iată conclusiv efectele antrenamentului la altitudine medie; ne aflăm în plină etapă de antrenare montană și am considerat oportună o reconsiderare a problemei sub aspect aplicativ.

Excitantul biologic care conduce la aceste efecte este reprezentat de hipobarism (scăderea presiunii atmosferice de la 760 mm/Hg la nivelul mării la circa 600 mm/Hg la 200 m altitudine) și mai ales de hipoxie, de scăderea presiunii parțiale a O_2 atmosferic (de ex. 111 mm Hg la 100 m și 111 mm Hg la 2000 m altitudine) fapt ce face ca saturația cu oxigen a sîngelui să scadă (97% HbO_2 la 100 m față de 94% HbO_2 la 2000 m altitudine).

În acest mod deși procentul O_2 este același în aerul atmosferic de la altitudinea medie se ajunge totuși la setea de aer și la procente de numai 15,8% O_2 utilizabil la 2000 m față de 20,95% la O m altitudine. Alături de aceste efecte care induc în lanț alte efecte: cardio-vasculare, metabolice, neuroendocrine etc., trebuie să luăm în considerare și alte efecte induse de puritatea aerului, mișcarea curenților de aer și temperatura aerului (se știe că pentru fiecare 100 m pe verticală temperatura aerului scade cu 0,5°C iarna și 0,7°C vara), aeroionizarea negativă a aerului, radiațiile ultraviolete, scăderea presiunii atmosferice pentru fiecare 100 m pe verticală presiunea atmosferică scade cu 10—12 mm Hg). Iată deci esența științifică a acestui veritabil „dopaj biologic", antrenamentul la altitudine medie, pe care-l avem la îndemîna noastră, în condiții bioclimatologice și peisagistice minunate, dar pe care-l neglijăm din motive cu totul subiective.

Ne aflăm în plină perioadă de pregătire fizică, iar antrenamentul la altitudine medie ne poate spori considerabil efectele obținute în urma antrenamentului fizic.

Nu trebuie uitat că organismul uman este un desăvîrșit sistem cibernetic care înmagazinează informații pe de o parte, iar pe de altă parte, prin mecanisme feed-back, le poate relansa ulterior sau asupra altor organe. Acest adevăr fundamentează cea de-a doua cură de altitudine, din timpul sezonului sportiv cînd la cîștigul biologic de moment se pot adăuga și vechile reflexe favorabile, din timpul iernii.

Să nu uităm în același timp că apelînd la „medicamentul natural" în pregătire trebuie pe acest interval de timp să abandonăm medicația farmacologică, care nu face altceva decît să supraliciteze organismul (în special sectorul hepato-renal) și așa în suferință din cauza hipoxiei. Deci, stimați antrenori și sportivi, abandonați medicația pe timpul antrenamentului la altitudine; cel mult se poate utiliza medicație de refacere, în timpul curei din perioada fundamentală, avînd în vedere că, așa cum se știe, refacerea este întîrziată la altitudine medie.

În același timp, atenție la indicația de a nu trimite sportivi bolnavi, cu focare de infecție sau tulburări electrolitice sau neuroendocrine, la altitudine medie, aceste tulburări putîndu-se agrava și, deci, compromite eforturile noastre.

Dacă acestea sînt motivațiile științifice care impun cura de altitudine, se înțelege că obținerea acelorași efecte pe alte căi nefiziologice, neraționale (de pildă, autohemotransfuzia) apare total contraindicată pe plan etic, sportiv și juridic.

În același timp, nu trebuie omis faptul că acest climat reprezintă un element excitant, stimulator, de pregătire biologică, nicidecum de refacere, așa cum consideră unii, pentru asemenea efecte pretîndu-se climatul de cruțare (500—800 m altitudine) pe care-l utilizăm în curele de refacere post-competiții importante sau la finele sezonului sportiv.

Iată de ce am considerat extrem de oportun ca acum, în plină perioadă pregătitoare, să amintim despre valențele biologice ale antrenamentului la altitudine medie, valențe utilizate din plin de numeroși performeri de pe glob și care la condițiile țării noastre n-ar trebui ocolite de nici un sportiv de performanță. Aceste considerații privesc în special pe sportivii de înaltă performanță, dar în egală măsură pe toți cetățenii țării, binefacerile curei de altitudine făcînd obiectul unei monografii demonstrative ce urmează să apară, în curînd, în Editura Sport-Turism.

Aș încheia acest articol cu îndemnul adresat antrenorilor și sportivilor de a asimila în practică achizițiile științei contemporane, de la simplu și eficient la compus și îndoielnic, altitudinea medie fiind localizată în prima categorie a mijloacelor: simplă, eficientă, naturală, fiziologică și mai ales bine codificată !

Deci, rețineți ! Un antrenament rațional la altitudine medie poate induce o creștere a capacității de efort de pînă la 15%, în timp ce autohemotransfuzia de numai 7% (Ekblom și colab.).

„Educație fizică și sport" — revista tuturor cadrelor sportive !

„Educație fizică și sport" — în toate bibliotecile de specialitate !

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, revista „Educație fizică și sport".

„Educație fizică și sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educație fizică și sport" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

SAMSON KIMOBWA

VLADIMIR MORARU

— **Are 22 de ani ;**
— **1,69 m înălțime ;**
— **56 kg greutate ;**
— **necăsătorit ;**
— **student la Universitatea din Pullmann (S.U.A.) ;**
— **recordman mondial la 10 000 m : 27:30,5 ;**
— **evoluția rezultatelor la 10 000 m : 1976 — 28:54,0 ; 1977 — 27:30,5 ; la 5 000 m a alergat pentru prima dată în 1977, cel mai bun rezultat — 13:21,9.**

Samson Kimobwa — acesta îi este numele corect, deși pînă la încheierea sezonului trecut (1977) toate agențiile și întreaga presă de specialitate îl scriau Kimombwa — își dispută cu săritorul sovietic Vladimir Iașcenko titlul de cel mai surprinzător recordman mondial al anului atletic 1977. Dacă Iașcenko, în ciuda vîrstei de junior, era totuși un atlet cunoscut, cu mai multe sărituri peste 2,20 m la activ (între care și una de 2,26 m), despre alergătorul kenian nu se știa, pînă în momentul realizării recordului, aproape nimic. Este adevărat, Kenia a dat în ultimul deceniu numeroși alergători de semifond și fond de excepțională valoare, dar nici Kipchoge Keino, nici Benjamin Jipcho, nici Mike Boit și nici vreun alt compatriot al lor nu s-au afirmat la debutul în arena internațională chiar cu un... record mondial.

La sfîrșitul anului olimpic 1976, Kimobwa nu era prea bine cunoscut, nici măcar în țara sa. În ierarhia internă a probei de 10 000 m ocupa un obscur loc 10, cu o performanță modestă, 28:54,0, care nu mai poate fi considerată, azi, de nivel internațional. Vedetele keniene ale generației „post-Jipcho" se numeau John N'Geno (declarat „atletul anului", în 1976, în Kenia), Philip Ndoo, Joshna Kimeto, Thomas Munyala, Henry Rono, Michael Musioki, toți fondiști cu bun renume pe plan mondial.

Kimobwa nu era o vedetă, ci un „om de pluton". În toamna lui 1976 a obținut o bursă de studii în S.U.A., la Universitatea Pullmann, unde învățau și compatrioții săi, Kimeto și Rono. A traversat Oceanul, dar a refuzat să lucreze sub îndrumarea unui antrenor american — la fel procedează majoritatea alergătorilor kenieni —, antrenîndu-se singur. Cum ? După propriile-i mărturisiri, aleargă doar 80 de mile pe săptămînă (aproximativ 130 de kilometri), cifră foarte mică în comparație cu cele cu care ne-au obișnuit marea majoritate a fondiștilor valoroși ai lumii. (Ea se apropie, mai degrabă, de „norma"... alergătoarelor celebre). Și tot Kimobwa declară că nu se antrenează decît o singură dată pe zi — de mai bine de un deceniu Ron Clarke a lansat metoda celor trei antrenamente zilnice... —, iar o ședință de

pregătire nu depășește niciodată 90 de minute.

Desigur, regimul de pregătire al lui Kimobwa poate stîrni nedumerirea specialiștilor. El trebuie însă legat de particularitățile condițiilor sale de viață. De la naștere — să notăm, ca un amănunt interesant, că vîrsta îi este contestată : Kimobwa afirmă că are 22 de ani, unii compatrioți îl socotesc cu trei ani mai în vîrstă ! —, pînă la plecarea în S.U.A., a locuit la Kapenguria, localitate situată la 2 000 de metri altitudine, la jumătatea distanței dintre lacurile Victoria și Rudolf (400 km de Nairobi). Putem spune, deci, că organismul său, adaptat la condițiile altitudinii, este, din „start" mai... antrenat decît al unui fondist obișnuit, care trăiește la nivelul mării (în repaus, pulsul lui Kimobwa este de 28 de bătăi pe minut !).

Pentru că am amintit de condițiile de viață, este interesant de știut că Samson Kimobwa este primul născut din cei 13 copii — cinci băieți și opt fete — pe care tatăl său i-a avut de la a doua soție (poligamia este îngăduită în tribul Sabaut (Kalenji), din care face parte familia sa). Ca o curiozitate, să notăm că Kimobwa este văr cu... Ben Jipcho (mama lui Kimobwa și a doua soție a tatălui lui Jipcho sînt surori).

Să ne întoarcem însă la cariera atletică a recormanului. Acel 28:54,0, de care aminteam, fusese obținut la a doua cursă de 10 000 m alergată vreodată de Kimobwa. A treia a fost la începutul lui mai 1977, la Champaign (Illinois) : 28:10,3. A patra : 28:13,2 la Westwood, după două săptămîni. Înainte ca aceste știri să ajungă în Europa, Kimobwa venise el însuși pe continent, începînd, la jumătatea lui iunie, un turneu în Finlanda. După trei curse de rodaj pe distanța de 3 000 m (cu timpi nesemnificativi : 8:04,9, 8:05,7, 8:13,6) la 15, 24 și 28 iunie, reușește, la 30 iunie la Helsinki, marea surpriză a anului : 27:30,5, cu trei zecimi sub vechiul record mondial al probei de 10 000 m, care aparținea englezului David Bedford. Iată cum arată graficul cursei-record : 1 000 m : 2:45,2 ; 2 000 m : 5:28,2 (2,43,0) ; 3 000 m : 8:14,3 (2:46,1) ; 4 000 m : 11:01,4 (2:47,1) ; 5 000 m : 13:48,7 (2:47,3) ; 6 000 m : 16:35,7 (2:47,0) ; 7 000 m : 19:17,4 (2:41,7 ! !) ; 8 000 m : 22:00,5 (2:43,1) ; 9 000 m : (2:45,5) ; 10 000 m : 27:30,5 (2:44,5). Timpul intermediar la jumătatea cursei (13:48,7) arată că atletul kenian a parcurs a doua porțiune într-un timp mai bun : 13 :41,8 ! De fapt, în concursul de la Helsinki, pe prima parte a alergării Kimobwa s-a aflat printre fruntași, dar nu a condus niciodată, liderul probei fiind multă vreme italianul Franco Fava, recunoscut alergător „de tempo". După cum se vede, Fava „a dus" cursa într-un ritm uniform, diferențele între „bucățile" succesive de 1 000 m fiind mici. Kimobwa a atacat la 6 000 m, după 15 tururi, și a parcurs următoarea „mie" în 2:41,7, iar a opta „mie" în 2:43,1 ! Adversarii nu au găsit replică acestei acțiuni ce nu poate fi numită demaraj, ci pur și simplu o schimbare — menținută cîteva tururi — a ritmului întregii curse. Între kilometrul 6 și kilometrul 8, fondistul kenian a alergat, practic, altă cursă, adversarii fiind distanțați la aproape 100 de metri ! Diferența s-a redus pînă la sfîrșit, Kimobwa a terminat epuizat, dar a mai avut resurse pentru a smulge trei zecimi recordului lui Bedford (cea mai mică diferență cu care a fost depășit vreodată recordul mondial al acestei distanțe !). După o zi de pauză, la 2 iulie, Kimobwa aleargă — și cîștigă — la Milano o cursă de 5 000 m, în 13:21,9. La 3 iulie, concurează din nou în Finlanda (13:53,1, la 5 000 m), la 4 iulie, un alt 10 000 m excelent la Stockholm (27:37,3), la 5 iulie, este din nou în Finlanda, la Turku (13:32,7, la 5 000 m, locul 3), la 6 iulie, din nou în Suedia, la Nyköping, cîștigă un 5 000 m în 13:49,9. Așadar, în șapte zile, Samson Kimobwa a participat la șase concursuri în Finlanda, Italia și Suedia, alergînd două curse de 10 000 m (în ce timpi ! ? !) și patru de 5 000 m !

Această generozitate în cheltuirea efortului l-a costat, probabil, stabilirea unui record și mai valoros la 10 000 m. La Stockholm, la 4 iulie, kenianul ar fi putut alerga sub 27:30,0. Iată, spre comparație cu alergarea de la Helsinki, timpii intermediari de la Stockholm : 1 000 m : 2:39,9 ; 2 000 m : 5:23,4 (2:43,5) ; 3 000 m : 8:08,6 (2:45,2) ; 4 000 m : 10:57,5 (2:49,9) ; 5 000 m : 13:44,1 (2:46,6) ; 6 000 m : 16:26,1 (2:42,0) ; 7 000 m : 19:13,4 (2:47,3) ; 8 000 m : 22:01,7 (2:48,3) ; 9 000 m : 24:50,8 (2:49,1) ; 10 000 m : 27:37,3 (2:46,5). Trei sferturi din cursă, el a fost în avans față de Helsinki. La 6 000 m, a trecut cu aproape 10 secunde mai repede. Dar tocmai acolo,

(Continuare în pag. 53)

(4.)

EDIȚIA DE VARĂ A „DACIADEI" PÎRTIE LARG DESCHISĂ PENTRU NOI ȘI AMPLE ACȚIUNI SPORTIVE DE MASĂ ȘI DE PERFORMANȚĂ

Participarea a aproape unui sfert din populația țării — tineri, copii, oameni ai muncii — la prima fază a „Daciadei", după cum se sublinia în comunicatul cu privire la o recentă ședință a Comitetului Politic Executiv al C.C. al P.C.R., atestă în modul cel mai convingător că marea competiție de masă și de performanță a sportului nostru, organizată din inițiativa tovarășului NICOLAE CEAUȘESCU, secretar general al partidului, președintele Republicii, se bucură de adeziunea maselor largi de practicanți și de iubitori ai sportului din țara noastră, care au participat cu entuziasm și deosebit interes la acțiunile și marile manifestări de masă care au fost organizate la nivelul asociațiilor sportive, al cluburilor sau al județelor, în perioada care a trecut de la lansarea „Daciadei".

De la mijlocul lunii martie, în întreaga țară „Daciada" cunoaște un puternic avînt, prilejuit de noua etapă în care a intrat această populară întrecere, și anume startul în ediția de vară, care se va încheia în luna august cînd, așa după cum a aprobat Comitetul Politic Executiv al C.C. al P.C.R., vor avea loc, în București, largi manifestări sportive cu participarea cîștigătorilor etapelor interjudețene, precum și finalele pe țară.

Prin specificul ei, această nouă etapă a „Daciadei" oferă organelor și organizațiilor sportive, celorlalte organe de stat și obștești cu atribuții în domeniul sportului multiple posibilități de a organiza acțiuni și competiții în aer liber, pe baze sportive simple sau pe mari stadioane, cu participarea unui mare număr de tineri, elevi, studenți, lucrători din întreprinderi, instituții și de pe ogoare, creîndu-se astfel premisa ca „Daciada" să asigure dezvoltarea intensă și multilaterală a educației fizice și sportului de masă, atragerea întregului tineret, a maselor largi de oameni ai muncii de la orașe și sate în practicarea sistematică a exercițiilor fizice, sportului și turismului.

Bineînțeles, ediția de vară a „Daciadei" a început cu organizarea de crosuri, acțiuni și întreceri sportive în unitățile de bază — atelier, secție, sector, clasă, an de studii etc. — la disciplinele sportive incluse în programul „Daciadei": atletism, gimnastică, ciclism, trîntă, oină, volei, handbal, fotbal, baschet, tenis de cîmp, popice, tir, orientare sportivă, moto, carting, automobilism, urmînd ca mai tîrziu să aibă loc dispute și la nivel de mare performanță, cu participarea celor mai buni sportivi ai țării.

Această nouă etapă a „Daciadei", cu posibilitățile infinit mai mari pe care ea le oferă pentru organizarea unor întreceri de mare atracție și de largă audiență la iubitorii de mișcare și de exercițiu fizic, sporește considerabil răspunderile tuturor celor împuterniciți cu atribuții în mișcarea sportivă, obligîndu-i să ia toate măsurile care se impun pentru ca această mare competiție națională a sportului românesc să se bucure de succesul scontat, să contribuie în măsura dorită la dezvoltarea multilaterală a tinerei generații, la întărirea continuă a sănătății și capacității de muncă a întregii populații a patriei noastre.

Educație fizică și sport, nr. 4, 1978, pag. 1

MERSUL PE JOS ŞI GIMNASTICA DE DIMINEAŢĂ – FARMACIA TUTUROR VÎRSTELOR

Interviu cu prof. univ. dr. docent
OCTAV COSTĂCHEL

Prof. univ. dr. docent OCTAV COSTĂCHEL, directorul Institutului de oncologie, personalitate de seamă a medicinii româneşti, autor al unor valoroase contribuţii la studiul experimental şi clinic al cancerului („Diagnosticul precoce al tumorilor maligne"), iubitor al sportului şi mare animator al şahului (cu performanţe pe plan internaţional în şahul artistic, fost preşedinte al Federaţiei române de şah), a răspuns cu plăcere invitaţiei pe care i-am făcut-o de a ne acorda un interviu.

— Mai întîi, v-am ruga, tovarăşe profesor, să ne spuneţi ce sensuri atribuiţi petrecerii timpului liber ?

— În linii mari, s-ar desprinde următoarele trei direcţii : 1) să cauţi să-ţi întreţii sănătatea fără medicamente, adică să duci o activitate sportivă moderată, sanogenică (nu spun sănătoasă, întrucît nu există o activitate sănătoasă, ci creatoare de sănătate, aşa cum nu există nici activitate bolnavă, ci patogenică, adică provocatoare de boală ; 2) să te ocupi de copii şi să cauţi să le creezi şi lor deprinderile amintite ; 3) să te odihneşti, pentru a putea apoi să-ţi îndeplineşti toate obligaţiile politice, ştiinţifice, profesionale, obşteşti necesare edificării societăţii noi. Aceste obligaţii, cărora le consacrăm aproape jumătate din timpul nostru, implică organizarea activităţii în aşa fel încît ea să se poată desfăşura cu bune randamente chiar şi în condiţii de suprasolicitare.

— Ce efecte provoacă aceste condiţii de suprasolicitare ?

— Este cunoscut faptul că activităţile intense, suprasolicitările provoacă apariţia pe scoarţa cerebrală a unor centri de excitaţie care rămîn activi şi în timpul nopţii şi chiar în timpul odihnei, împiedicînd rolul reparator atît al somnului, cît şi al odihnei, care sînt cu atît mai necesare celor suprasolicitaţi, şi provocînd ceea ce se numeşte un „cerc vicios". Dar din acest motiv, împiedicînd sau frînînd

Educaţie fizică şi sport, nr. 4, 1978, pag. 2

îndelungat efectele reparatorii ale somnului şi odihnei, aceşti centri de excitaţie pot duce la o serie întreagă de devieri ale metabolismului, care, încetul cu încetul, se pot transforma în adevărate boli organice, numite netransmisibile, pentru că — neavînd agentul patogen care se multiplică în organism şi trece de la omul bolnav la cel sănătos — nu se transmit individual. Dar condiţiile de mediu de suprasolicitare, relativ similare, pot crea adevărate endemii de boli netransmisibile, ceea ce s-a şi întîmplat cu hipertensiunea arterială, infarctul, accidentele cerebrale, cancerul şi, mai ales, accidentele rutiere, care au ajuns să fie adevărate epidemii traumatice. În acest din urmă caz, de pildă, centrii de excitaţie rămaşi pe scoarţă (ca, de exemplu, o preocupare intens obsedantă sau neplăcută) pot împiedica producerea reacţiei motorii suficient de rapide care, în anumite momente, le este necesară conducătorilor de autovehicule, pentru a evita un accident. Merită subliniat faptul că un conducător odihnit sau care vine de la o activitate musculară moderată nu va avea niciodată accidente rutiere din vina lui.

— Înseamnă, aşadar, că se pot preveni efectele negative, patogenice, ale acestor centri de excitaţie !

— Desigur ! Şi aceasta în primul rînd printr-o activitate musculară moderată, care şterge aceşti centri de pe scoarţă mai bine decît oricare medicament. Un alt mijloc de înlăturare a centrilor patogenici de excitaţie de pe scoarţă este muzica armonioasă ; muzica modernă, cu neregularităţile ei ritmice şi lipsa melodiei, nu poate în nici un caz înlătura aceşti centri de excitaţie, ci mai degrabă poate crea alţii noi. Dar să revin la principala cale de acţionare. Rolul sanogenic al activităţii musculare, al tuturor grupelor de muşchi din organism, este cunoscut de foarte multă vreme. Astfel, se ştie că alpinismul sau o plimbare într-un mediu nepoluat (la pădure, la vînătoare etc.) şterg, cel puţin temporar, preocupările obsedante din mediul poluant şi dau o stare psihică bună şi noi posibilităţi de muncă creatoare. Acelaşi lucru şi în cazul sportului. Dar cele mai la îndemînă activităţi musculare şi care reprezintă chiar o mare necesitate pentru îmbunătăţirea metabolismului şi întreţinerea sănătăţii sînt următoarele două genuri de mişcare : mersul pe jos şi gimnastica de dimineaţă, cu fereastra deschisă. În acest context, aş cita experienţa făcută cu funcţionarii unor mari magazine din R. F. Germania, care urcau scările pînă la zece etaje, prin oprirea liftu-rilor pe timp de mai mulţi ani. Aceştia au avut de două ori mai puţine accidente cardiace decît omologii lor din alte întreprinderi, care foloseau ascensoarele.

— Cu alte cuvinte, folosirea liftului ar fi sinonimă cu sedentarismul...

— Întocmai ! Nu trebuie să uităm că stăm pe scaun numai de cîteva mii de ani şi că am locuit în copaci şi peşteri cu milioane de ani înainte, că organismul uman încă nu este nici pe departe adaptat la activitatea sedentară şi în special la poziţia de şedere pe scaun, aşanumită hipostatică, în care se produc numeroase tulburări de statică ale coloanei vertebrale, numeroase tulburări circulatorii atît la nivelul abdomenului şi toracelui, cît şi la nivelul membrelor, dar poate cel mai important lucru este faptul, constatat recent, că activitatea musculară moderată duce la o sporire a oxigenării sîngelui care irigă creierul. În general, mai ales la vîrstnici, mersul între 5 şi 10 kilometri pe zi reprezintă o necesitate tot aşa de importantă ca şi alimentaţia.

— Firește, vă referiţi la alimentaţia raţională !

— Desigur ! Dar nu se poate trece cu vederea peste faptul că omul modern, atunci cînd are posibilitatea, consumă ali-

mente de cel puțin două ori, în anumite cazuri pînă la de patru ori, mai mult decît necesitățile lui zilnice. Odată cu activitățile noastre moderne, activitatea musculară devine o mare necesitate. Or, tocmai aceștia — oamenii moderni — sînt cei care mănîncă mult și se mișcă puțin ! Obezitatea a crescut de trei sau de patru ori mai mult în statele așa-zise bogate, față de cît era cu o jumătate de secol în urmă. Date statistice nord-americare arată că, la obezi, procentul de îmbolnăviri este cel puțin dublu decît al celor cu greutate normală. Date, în sensul acesta, sînt extrem de multe. Ele nu pot intra în cadrul unui interviu de cîteva minute. În orice caz, rezultă clar că activitatea musculară regulată de dimineață, reluată chiar și în timpul zilei, și în special mersul pe jos reprezintă mijloace deosebit de eficiente și necostisitoare pentru întreținerea sănătății. Se recomandă practicarea acestor mijloace — gimnastica de dimineață și mersul pe jos — începînd de la primele vîrste, din copilărie, ca o condiție a scăderii procentului de îmbolnăviri la vîrsta adultă și chiar la copii și tineret. S-a calculat că efortul muscular suplimentar trebuie să consume cel puțin 2000—4000 de calorii pe săptămînă, mai ales la cei care se supraalimentează și care sînt din ce în ce mai mulți.

— Ce alte avantaje ar mai avea activitatea musculară armonioasă și continuă ?

— S-a constatat, și nu de ieri, de azi, că sportivii sînt mai sociabili, că au o atitudine mai omenească față de semenii lor și de aceea ei sînt foarte simpatizați în societate. În afară de educația care se face sportivilor și de necesitatea unei atitudini „sportive" nu numai în competiții, dar și în viață, acest lucru este legat și de activitatea musculară regulată și permanentă a acestora. Sportivii sînt, de obicei, bine primiți și apreciați în orice colectiv de muncă, în societate. Studii moderne biochimice de metabolism susțin din plin aceste afirmații. Se cunosc puține cazuri de sportivi care suferă de insomnie, de colită, de nevroză, de hipertensiune arterială ; infarctul cardiac este extrem de rar la sportivi și, se pare, chiar boli complicate, cum este cancerul, apar mai rar la cei care duc o activitate musculară regulată.

— Am dori să ne spuneți, în încheiere, ceva despre jocul de șah, hobby-ul dumneavoastră !

— Sînt dispus ca, atunci cînd voi avea ocazia să vorbesc despre activitatea sportivă a adulților și a bătrînilor, să mă ocup și de mijloacele preventive și terapeutice ale sedentarismului în acest sport al minții, cum i se mai spune șahului.

HORIA CRISTEA

PROBLEMELE SISTEMULUI UNIC DE VERIFICARE ŞI APRECIERE ÎN ÎNVĂŢĂMÎNTUL LICEAL

Prof. ALEXANDRU ZOTA
Şcoala generală nr. 2 — Suceava
Prof. TITUS BABIUC
Liceul „Ştefan cel Mare" — Suceava

OBIECTIVELE STUDIULUI

1. Verificarea evoluţiei capacităţilor motrice reale, reliefate prin probele „Sistemului unic de verificare şi apreciere" în învăţămîntul liceal, anii I-IV.

2. Evidenţierea statistico-matematică a evoluţiei performanţelor la cele două sexe în patru ani succesivi în învăţămînt (I-IV).

3. Raportul dintre cele două sexe, evidenţiat în notare, determinat prin tabelul general de echivalare.

DESCRIEREA COLECTIVULUI SUPUS CERCETĂRII

Studiul prezent s-a organizat cu elevii de la Liceul „Ştefan cel Mare" din Suceava şi clasele de la Şcoala generală nr. 2 afiliate acestuia. Efectivul numeric total cuprins în evidenţa rezultatelor a fost de 312 băieţi şi 347 de fete. Elevii sînt din mediul urban — 76%, restul — din comunele învecinate oraşului.

METODA DE LUCRU

Trecerea normelor sistemului în discuţie a fost realizată în ultimele două săptămîni ale trimestrului al III-lea din fiecare an şcolar (din cei patru) în care s-au evidenţiat rezultatele.

În calculul mediilor aritmetice generale, pe an de studiu, au fost incluşi şi noii intraţi ai fiecărui an I de învăţămînt.

METODE STATISTICO-MATEMATICE FOLOSITE

S-a procedat la obţinerea mediilor aritmetice ale performanţelor pe sex-an-clasă, apoi media aritmetică generală pe an de învăţămînt, în evoluţie pe patru ani. Acestea au fost echivalate în note medii parţiale pentru fiecare an de studiu în tabloul sinoptic comparativ — tabelul 1. În ultima coloană a tabloului a fost trecută media aritmetică generală pe sex-probă în patru ani evolutivi. Pe ultimul rînd al tabloului este notată media aritmetică pe sex-an de învăţămînt, prin cumularea în calcul a celor cinci probe ale sistemului unic de verificare şi apreciere echivalente în note.

Tabelul 1

TABLOUL SINOPTIC COMPARATIV

cu evoluția performanțelor pe timp de 4 ani

Probe		Anul I		Anul II		Anul III		Anul IV		Nota medie pe probe în evoluție
		Performanța	Nota	Performanța	Nota	Performanța	Nota	Performanța	Nota	
Alergare de viteză 50 m	M	7,50	8	7,15	9	6,95	7	6,82	7	7,75
	F	8,38	10	8,22	10	8,52	8	8,59	8	9,00
Alergare de rezistență 800-1000 m	M	3,49	8	3,28	10	3,20	10	3,17	10	9,50
	F	3,52	10	3,33	10	3,39	10	3,48	8	9,50
Aruncarea greutății de 2 kg înainte	M	9,14	10	9,62	10	10,25	10	10,37	10	10
	F	6,66	10	6,58	10	6,70	10	6,83	10	10
Aruncarea greutății de 2 kg înapoi	M	11,90	10	12,57	10	13,52	10	14,11	10	10
	F	8,53	10	7,51	10	8,25	10	8,31	10	10
Săritura în lungime de pe loc	M	2,13	9	2,32	10	2,37	10	2,39	10	9,75
	F	1,73	10	1,70	8	1,81	10	1,80	9	9,25
Media generală a anului pe sex în 5 probe pe 4 ani	M	-	9	-	9,4	-	9,4	-	9,4	9,3 / 9,4
	F	-	10	-	9,6	-	9,6	-	9	9,55 / 9,35

Au fost calculate mediile geometrice, inserate în tablou (ultima căsuță din dreapta-jos), care din punct de vedere statistic sînt apreciate a fi cele mai reprezentative.

Avînd în vedere urmărirea fenomenului dinamic în patru ani, s-a procedat la aplicarea teoriei corelative a lui *Pearson,* care cuprinde ambii indici în mișcare, în întreaga lor complexitate, cu adecvare la educație fizică în cazul de față.

Descrierea pe larg a teoriei susamintite a fost expusă detaliat în articolul publicat în revista „Educație fizică și sport" nr. 4, 1976, pg. 25 și cu aplicații la sistemul unic de verificare și apreciere în aceeași revistă, nr. 3, 1977 pg. 1, pentru clasele II-VIII.

INTERPRETAREA REZULTATELOR

Analizînd tabloul sinoptic comparativ și tabelul cu rezultatele calculelor corelațiilor (tabelul 2) se desprind mai multe aspecte.

Alergarea de viteză la băieți se îmbunătățește consecutiv în succesiunea celor patru ani, progresiv de la an la an, cu o rată pozitivă modestă la anii III și IV. Coeficientul de intensitate a corelației de 0,713 indică exact rata progresivă mai sus-menționată.

Notele medii aritmetice, precum și media armonică realizată pe baza tabelului de echivalare, care este de 7,75, par a fi mulțumitoare.

La fete, în aceeași probă, cu excepția ratei progresive la anul II, performanțele progresează. Coeficientul de intensitate 0,748 este mulțumitor.

Comparînd performanțele celor două sexe în valori reale, se înregistrează diferența de 1, 32 secunde în detrimentul fetelor, care se explică prin diferența de sex.

Tabelul 2

REZULTATELE CALCULELOR CORELAȚIILOR STUDIATE

pentru probele sistemului unic de verificare și apreciere

Parametri / Probe	Media aritmetică		Abaterea standard		Coeficientul de variabilitate		Coeficientul de intensitate (δ) a corelației	
Sexul	Masculin	Feminin	Masculin	Feminin	Masculin	Feminin	Masculin	Feminin
50 m plat (sec.)	7,10	8,42	0,27	0,068	4,99	2,26	0,713	0,748
800 m plat (min.)	-	3,53	-	23,54	-	3,8	-	0,721
1000 m plat (min.)	3,28	-	10,328	-	3,25	-	1,09	-
Aruncarea greutății de 2 kg înainte (m)	9,84	6,69	1,165	1,037	5,02	1,31	0,979	0,807
Aruncarea greutății de 2 kg înapoi (m)	13,02	8,167	1,313	1,431	6,52	4,79	1,00	0,708
Săritura în lungime de pe loc (m)	2,30	1,76	18,42	9,742	4,41	2,65	0,949	0,777

În *alergarea de rezistență*, băieții obțin o performanță cu rată progresivă mereu ascendentă. Coeficientul de intensitate 1,09 atestă relația maximă de intensitate, deci rezultat foarte bun. Notele medii — pe an, precum și nota medie generală de 9,5 atestă relația expusă mai sus.

Fetele, la anii I și II, au rata de creștere progresivă, care la anii III și IV se află într-o ușoară descreștere a performanței, cu 6 și, respectiv, 15 sutimi de secundă comparativ cu rata anului II, dar superioară celei înregistrate la anul I al învățământului liceal.

Coeficientul de intensitate de 0,721 este relativ bun, dar mai modest decît al băieților, avînd în vedere și bonificația de 200 m în proba respectivă.

Comparația vitezei de deplasare reală între cele două sexe o facem prin diferența timpilor obținuți la viteza de deplasare pe o sută de metri și care este de 0,05 secunde în plus pentru băieți. Notele medii, pe ani, conform tabelei de echivalare, fiind în majoritatea cazurilor de 10, iar mediile generale, pe patru ani, de 9,50 la ambele sexe, le apreciem ca foarte bune, în special la băieți, unde coeficientul $\pm$ 1,09 este maxim.

La *săritura în lungime de pe loc*, rata progresiei este în ascensiune, cu diferența de creștere cea mai accentuată la anul II, după care este minimă în anii III și IV. Coeficientul de intensitate a corelației de 0,947 este bun. Echivalarea performanțelor în note, atît pe ani, cît și media generală a acestora, care este de 9,75, atestă o capacitate foarte bună a detentei.

La fete, performanța medie se situează în ușoară creștere, apoi descrește la anul II, comparativ cu anul I, precum și la anul IV, comparativ cu anul III, dar performanța ultimilor doi ani de studiu este superioară anilor I și II.

Intensitatea corelației este relativ bună, însă inferioară celei a băieților. Echivalarea în note a acestora indică medii între 8 și 10, iar nota medie — 9,25 — este suficient de semnificativă.

Capacitatea detentei reale dintre cele două sexe, pe ciclu de patru ani, este cu 54 cm în plus la băieți.

Aruncarea greutății înainte, la băieți, prezintă o îmbunătățire a performanțelor în toți cei patru ani, cu o rată mai mică la anul IV comparativ cu anul III. Intensitatea corelației apropiindu-se de $\pm$ 1 este foarte semnificativă. Echivalarea performanțelor în note medii, pe toți cei patru ani, este de 10.

La fete, echivalarea în note a performanțelor este, de asemenea, de 10, în toți anii, însă intensitatea corelației este mai modestă.

Dealtfel, și diferența de performanță a celor două sexe este cu 2,15 m în favoarea băieților. Rata de creștere este ascendentă în toți anii de studiu, însă cu rate mici de creștere de la un an la altul, care dealtfel explică și mai modesta intensitate a corelației.

La *aruncarea greutății cu spatele,* ambele sexe au notele medii de 10, în toți anii, fapt ce atestă, prin prisma tabelei de echivalare, rezultate foarte bune. La băieți, ratele de creștere fiind mai mari, în cei patru ani, se obține coeficientul de intensitate $\pm$ 1,00, pe cînd la fete — 0,708 — care se vede și prin fluctuația performanțelor în cei patru ani, cu o scădere la anul II față de anul I de 0,82 m, iar la anii III și IV — o îmbunătățire în comparație cu anul II, dar apropiată de valoarea anului I la 8 și, respectiv, 2 cm.

Comparînd performanțele medii ale celor două sexe timp de patru ani la această probă, observăm o diferență de 4,953 m în plus pentru băieți, fenomen explicabil prin particularitatea de sex.

CONCLUZII

1. Dezvoltarea vitezei de deplasare la vîrsta acestor ani de studiu rămîne strict imperioasă, cunoscute fiind atributele acesteia atît în practicarea diferitelor ramuri de sport, cît și în unele activități cotidiene.

Îmbunătățirea acestei calități motrice trebuie avută în vedere în toți anii de învățămînt, prin acordarea unui timp de lucru corespunzător în șirul de lecții.

2. Îmbunătățirea rezistenței fizice generale a organismului și în special în regim de deplasare a corpului, care incumbă marile funcții în efort, trebuie activizată pe întreg parcursul anului școlar, pentru ca tineretul acestor ani să dispună de o stare fiziologico-funcțională superioară și, implicit, o sănătate corespunzătoare.

3. Capacitatea detentei indică, pe lîngă gradul de explozie a masei musculare a picioarelor, cu împingere în sol în funcție de greutatea corpului și lucrul brațelor, care devine un ajutător și din punct de vedere al coordonării mișcărilor în interacțiune.

Perfecționarea acesteia este cu atît mai necesară, cu cît este reclamată de rezolvarea multiplelor situații cerute în toate jocurile sportive. O bună detentă suplinește diferența de gabarit și conduce la un angajament fizic superior în diversitatea acțiunilor sportive de întrecere.

4. Pozițiile statice zilnice, într-un număr de ore sporit, suscită o grijă deosebită din partea profesorilor de educație fizică sub aspectul formării unei ținute corecte a corpului. Avîndu-se în vedere că spre vîrsta majoratului se definitivează sistemul osteo-ligamentar, dezvoltarea masei musculare a trunchiului și brațelor, în general, apare ca o necesitate strictă. Alături acestora, mobilitatea și tonificarea coloanei vertebrale cere o preocupare permanentă.

5. Aruncarea greutății înainte, din extensie, cu două mîini, des utilizată în jocurile sportive, ne indică pu-

terea de transmitere a obiectului de 2 kg. Viteza de execuţie, grefată pe o masă musculară în continuă dezvoltare şi perfecţionare, conduce la obţinerea performanţelor superioare în ambele forme de aruncare în evoluţia celor patru ani.

6. Mijloacele şi procedeele folosite în perioada celor patru ani atestă că gradul de motricitate obţinut prin parametrii sistemului unic de verificare şi apreciere este bun.

Randamentul pozitiv al creşterii performanţelor, în raport direct cu înaintarea în vîrstă, cu unele fluctuaţii la fete în această perioadă, explicabile, în parte, pe baza creşterii mai accentuate a masei corpului şi a particularităţilor de sex, conduce la concluzia că starea generală biofizică se întăreşte.

Variaţia mijloacelor şi procedeelor alese pentru obţinerea performanţelor maxime a realizat o dexteritate motrică complexă, cu o funcţionalitate superioară neuromusculară.

BIBLIOGRAFIE

1. ARDELEANU T. : Atletism în condiţii naturale şi improvizate, Ed. Stadion, Bucureşti, 1976.

2. BĂRBAT A. : Teoria statisticii sociale, Ed. didactică şi pedagogică, Bucureşti, 1972.

3. DEMETER A., GAGEA A., FIREA ELENA : Metoda complexă şi practică pentru studiul modificărilor tranzitorii ale reactivităţii organismului elevilor care practică educaţia fizică şi sportul, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 8, 1975.

4. DEMETER A., GAGEA A., ILIESCU A. : Relaţia forţă-viteză în atletism, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 1, 1974.

5. EPURAN M. : Psihologia şi sportul contemporan, Antologie, Ed. Stadion, Bucureşti, 1974.

6. GAGEA A. : Eseu despre forţă, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 8, 1976.

7. GAGEA A. : Cît mai departe dar nu cu orice preţ, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 5, 1975.

8. MITRA GH. : Sistemul unic de verificare şi apreciere — un important şi eficient instrument de selecţie sportivă, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 11, 1976.

9. MITRA GH. : Organizarea activităţii elevilor în lecţia de educaţie fizică, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 3, 1974.

10. MITRA GH. : Temele şi relaţiile lor cu sistemele de lecţii, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 1, 1974.

11. MORARU FL. : Un vast program de sănătate, călire fizică şi educaţia fizică a copiilor, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 6, 1973.

12. RĂDUŢ C. : Criterii ştiinţifice de selecţie în sportul de performanţă, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 3, 1966.

13. SIMIONESCU ELVIRA : Educarea calităţilor motrice prin lecţiile de educaţie fizică, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 4, 1973.

14. SIMIONESCU ELVIRA, MITRA GH. : Potenţialul formativ al activităţilor de educaţie fizică şcolară, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 9, 1971.

15. ŞICLOVAN I. : Teoria educaţiei fizice, Ed. Stadion, Bucureşti, 1972.

16. ZOTA AL. : Probele de control S.U.V.A. — sinteză a potenţelor acumulative pe parcursul unui an şcolar, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 3, 1977.

AL. ZOTA, T. BABIUC : Les épreuves du système unique de vérification et d'appréciation dans l'enseignement lycéal

L'experience présentée a compris 312 élèves (garçons) et 347 élèves (filles) appartenant à un lycée et à une école générale de Suceava. On a poursuivi la vérification de l'évolution de la capacité motrice, mise en évidence par le système unique de vérification et d'appréciation, l'évolution des performances chez les deux sexes au cours de quatre années consécutives, ainsi que le rapport entre les garçons et les filles illustré par la notation.

Les conclusions de cette expérience montrent que les moyens et les procédés, utilisés pendant les quatre ans attestent que le degré de motricité obtenu par les paramètres du système unique de vérification et d'appréciation est bon ; de même, la variété des moyens et des procédés sélectionnes pour l'obtention des performances maximales ont réalisé dextérité motrice complexe, avec une fonctionnalité supérieure neuro-musculaire.

AL. ZOTA. T. BABIUC : Problems Raised by a Single Testing and Marking in High Schools

The authors have carried out an experiment with 312 schoolboys and 347 schoolgirls belonging to a high school and a general school of Suceava. They had in view to check the evolution of motive capacity as evidenced by a single testing and marking years in succession and on the ratio between schoolboys and schoolgirls as brought system. They concentrated on the evolution of performances of both sexes along four out by marking.

The conclusions drawn point to the high degree of motive factors obtained thanks to the parameters of the single system, which proved to be very good. Moreover, the authors emphasized the importance of using a great variety of means and procedures which schould be selected and employed in order to obtain great performances — a complex motive dexterity and a higher neuro-muscular functionality.

În atenția abonaților la revista noastră !

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentele, adresați-vă redacției noastre anunțindu-ne numele, adresa dv. exactă și completă, specificînd mai cu seamă numărul oficiului poștal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACȚIA

TEORIE ● STUDII CERCETĂRI

MODALITĂŢI OBIECTIVE DE EVIDENŢIERE A CARACTERISTICILOR TEHNICE ÎN CANOTAJUL ACADEMIC

Prof. ILIE STUPINEANU
Ing. VLADIMIR SCHOR
Biofizician PIERRE DE HILLERIN
Centrul de cercetări pentru educaţie fizică şi sport

Cerinţele din ce în ce mai ridicate ale performanţei impun căutarea de căi şi mijloace noi capabile să ducă la o cunoaştere mai profundă a elementelor care o determină.

În canotajul academic, modelul biomecanic elaborat de V. M. Kotlovici şi V. L. Sluceak (2) relevă cîteva elemente ca determinante ale mişcării ambarcaţiunii.

Modelul ne-a ajutat în selectarea mărimilor caracteristice ale mişcării, din a căror înregistrare putem evidenţia aspecte ale tehnicii, cum ar fi : forţa care se depune pe ramă şi deplasarea centrului de masă al sportivului în interiorul locului de ramat. În plus, noi considerăm că, în ceea ce ne interesează, prezintă importanţă şi unghiul pe care rama îl face cu axul bărcii.

1. IPOTEZE

1.1. Evidenţierea modului de variaţie în timp, în fiecare ciclu de lovitură, a mărimilor care depind de acţiunea sportivului, poate oferi o imagine asupra unora dintre caracteristicile tehnicii individuale.

1.2. În timpul efortului efectuat de sportiv pe simulator (1) într-o perioadă de timp aproximativ egală cu durata probei de concurs, ca rezultat al oboselii, apare acelaşi tip de alterări ale mărimilor luate în consideraţie, ca şi pe apă.

1.3. Obţinerea sub formă grafică a variaţiilor acestor mărimi dă posibilitatea stabilirii obiective a unora dintre greşelile de tehnică, precum şi depistării verigilor slabe din lanţul muscular care ia parte la acţiune, verigi care cedează mai uşor în timp, ca efect al lipsei lor de pregătire specifică.

2. SARCINILE LUCRĂRII

2.1. Înregistrarea evoluţiei în timp a unor mărimi caracteristice actului motric specific în canotajrame, şi anume :

a) forţa care se depune pe ramă ;

b) unghiul pe care rama îl face cu axul de mişcare al căruciorului ;

c) poziţia căruciorului.

2.2. Prezentarea unor modalităţi originale de evidenţiere a

Educaţie fizică şi sport, nr. 4, 1978, pag. 11

unora dintre caracteristicile tehnice și a modificărilor ce apar în timp.

3. APARATURĂ — TEHNOLOGIE — SUBIECȚI

3.1. Pentru obținerea informațiilor care ne interesau, am folosit instalația complexă pentru pregătire și testare în canotaj-rame, concepută și realizată în cadrul Centrului de cercetări al C.N.E.F.S., de inginerii Ovidiu Ciubotaru și Dumitru Popescu, cu colaborarea autorilor și a profesorului Cristian Tibără. Schema bloc a instalației de culegere și prelucrare a datelor este cea din fig. 1 a și b.

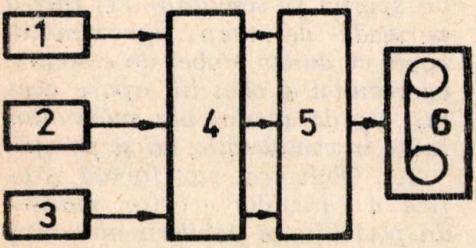


Fig. 1 a

Fig. 1 — 1 : traductor de forță ; 2 : traductor de poziție a ramei ; 3 : traductor de poziție a căruciorului ; 4 : aparatură de măsurare ; 5 : aparatură pentru mixarea semnalelor ; 6 : magnetofon ; 7 : aparatură pentru demixarea semnalului ; 8 : osciloscop multicanal ; 9 : aparat de fotografiat.

3.2. Înregistrările s-au făcut în laboratorul de măsurători biomotrice în timpul unei probe cu durata de 4 minute, în condiții de solicitare maximă, cu posibilitate de control asupra lucrului efectuat.

Acest mod de obținere a informațiilor prezintă două avantaje importante :

— asigură condiții standard de testare, prin eliminarea influențelor perturbatoare ale factorilor naturali (vînt, temperatură, valuri etc.) ;

— rezultatele obținute pe simulator, nefiind influențate de partener, reprezintă strict posibilitățile individuale.

3.3. Subiecții investigațiilor noastre au fost sportive din lotul de perspectivă al F.R. Canotaj și Yachting.

4. REZULTATE ȘI DISCUȚII

Pentru ilustrarea evoluției în timp a mărimilor care ne interesau, am ales rezultatele unei singure canotoare.

4.1. Prezentăm, în fig. 2, graficele de variație ale : forței (a), unghiului ramei cu axul mișcării căruciorului (b) și poziției căruciorului (c), realizate în lovitura de

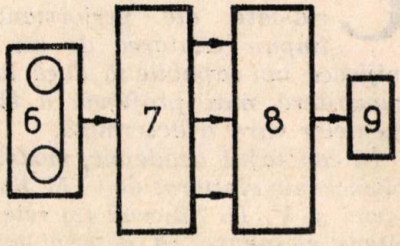


Fig. 1 b

start. Curbele sînt sincronizate în timp, ceea ce permite evidențierea legăturilor care există între momentele principale ale evoluției forței (începutul, maxima, sfîrșitul și pozițiile corespunzătoare ale ramei și căruciorului.

4.2. În figura 3, sînt prezentate curbe caracteristice, suprapuse, din minutele 1, 2, 3 și 4, ale variațiilor forței, unghiului ramei și poziției căruciorului, în scopul ilustrării modificărilor care apar în evoluția temporală a acestor mărimi, în urma oboselii.

Se pot astfel observa pe curbele de forță (a) : scăderea maximumului, mărirea duratei fazei active a loviturii, alterări ale formei loviturii, în special pe porțiunea de descreștere a forței, modificări ale

vitezelor de creștere și descreștere.

Curbele de variație ale unghiului ramei (b) prezintă modificări ale duratei de desfășurare, în sensul măririi ei, în special ca urmare a scăderii vitezei unghiulare în faza activă.

Graficul de variație a poziției căruciorului prezintă și el modificări ale curbelor, în special în sensul măririi duratei de staționare a acestuia și al scăderii vitezei de revenire în poziția de atac.

4.3. Spre deosebire de figura 3, în care se pot observa modificări pe curbe caracteristice, de la un minut la altul, în figura 4. a, b, c, avem posibilitatea să ilustrăm curbe de variație de la o lovitură la alta, pe toată durata probei.

Graficul de variație a maximumului de forță (a) ilustrează scăderea acestuia, în timp, ca rezultat al oboselii.

Pe graficele de variație a limitelor deplasării unghiulare a ramei (b) și a deplasării căruciorului (c) se poate observa, ca o caracteristică a mediei, că „la atac" această variație este mai mare, în timp ce „la degajare" prezintă o constanță ridicată.

4.4. Pentru o ilustrare mai intuitivă a legăturii dintre aceste mărimi, prezentăm figurile 5 A (a, b, c, d), B (e, f, g, h), C (i, j, k, l).

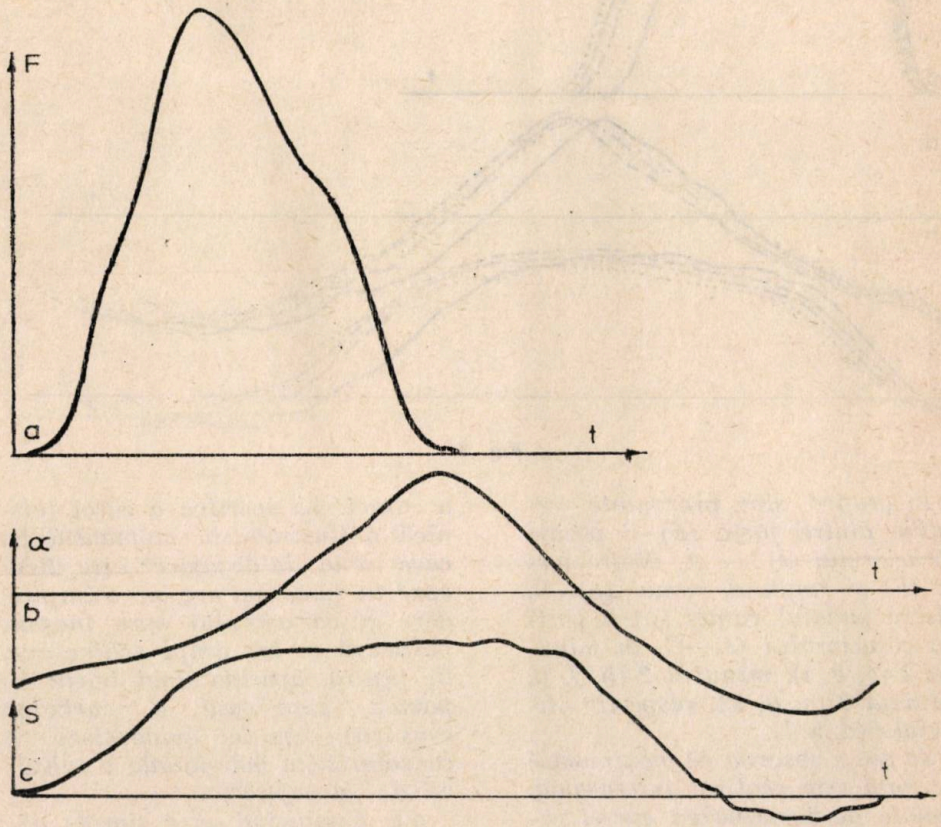


Fig. 2

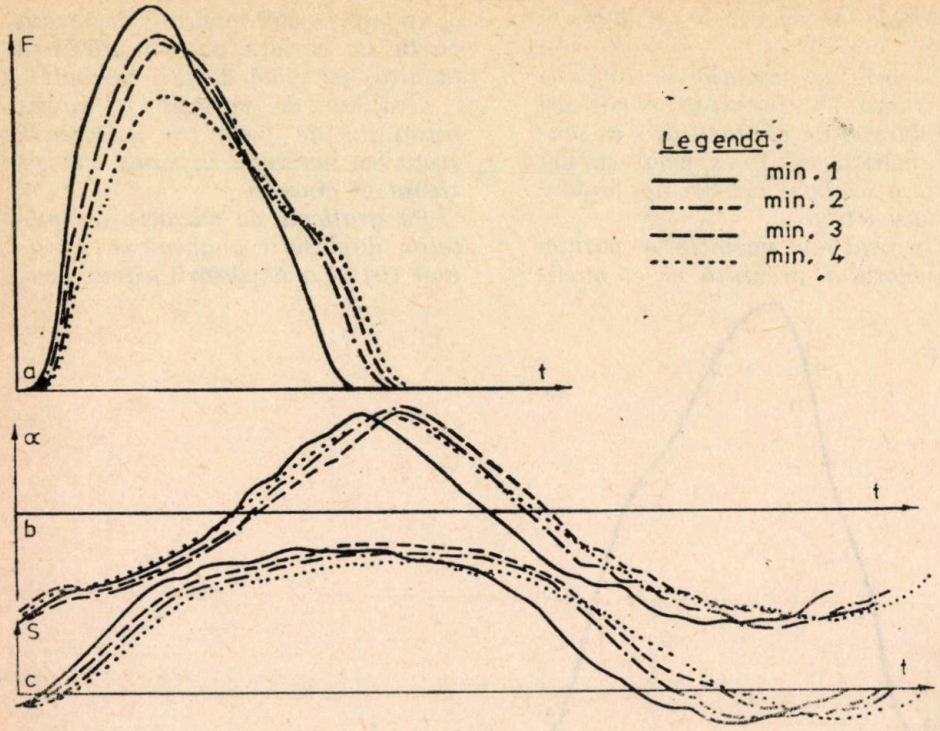


Fig. 3

În grafice, sînt prezentate relațiile dintre forță (F) și poziția căruciorului (s) — A, dintre forță (F) și unghiul ramei (α)—B, dintre unghiul ramei (α) și poziția căruciorului (s)—C, în minutul 1 (a, e, i), minutul 2 (b, f, j), minutul 3 (c, g, k), respectiv minutul 4 (d, h, l).

Se poate observa că maximumul de forță este realizat întotdeauna înainte de terminarea cursei căruciorului și înainte de jumătatea sectorului de cerc pe care se deplasează capul ramei, deci atîta timp cît participă activ musculatura trenului inferior. Această constatare este valabilă pentru toți subiecții testați.

De asemenea, se poate vedea clar cum 2/3 din cursa căruciorului sînt efectuate în prima treime a sectorului de deplasare a ramei. La sportiva a cărei tehnică o ilustrăm, în momentul în care rama „la degajare" este dusă spre în față, mai are loc o împingere a căruciorului spre înapoi, manevră ce are drept echivalent, în figură, apariția unei bucle în partea superioară a curbelor s=s (α), ceea ce evidențiază o caracteristică individuală a tehnicii de „degajare".

4.5. Cunoscînd, prin simplă observare, succesiunea fazelor de lucru ale diferitelor grupe musculare care participă la mișcare, putem, pentru sportiva respectivă, să utilizăm informațiile oferite de graficele prezentate, pentru a determina ce grupe musculare cedează în timp, alterînd lovitura.

Printre cauzele care generează aceste alterări, pe primul loc situăm oboseala generală care in-

fluențează primordial amplitudinea maximă a mărimilor respective. De asemenea, un rol important îl atribuim lipsei de omogenitate în pregătirea grupelor musculare care iau parte la acțiune. Mai mult, scoatem în relief faptul că această lipsă de omogenitate apare pregnant numai la un înalt grad de oboseală, în minutele 3 și, mai ales, 4 și este evidențiată prin alterarea formei curbei.

Considerăm că modificările curbelor au la bază două mecanisme principale.

Primul este cel prin care oboseala generală afectează valorile maxime ale curbelor, în special ale celor de forță.

Cel de-al doilea trebuie atribuit sistemului complex comandă-efector, el stînd la baza alterărilor ce duc la evidențierea neomogenității influenței oboselii asupra grupelor musculare implicate. Probabil că acesta este în primul rînd un mecanism de protecție care caută să asigure efectorului un regim în care el să mai poată funcționa.

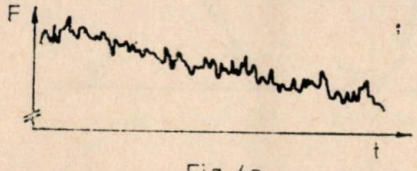


Fig.4a

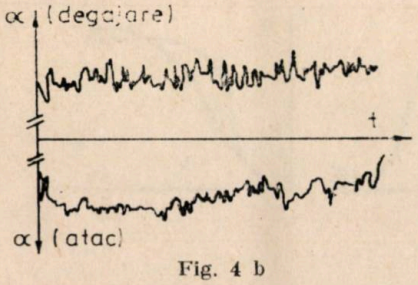


Fig. 4 b

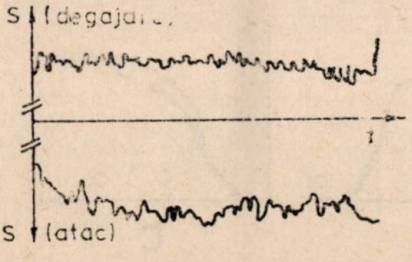


Fig.4c

Corectarea formei curbelor, în sensul eliminării alterărilor datorite lipsei de omogenitate a rezistenței în timp a grupelor musculare participante la acțiune, nu poate fi făcută decît lucrînd asupra pregătirii efectorilor.

În acest caz, va fi inutil să ne adresăm părții de comandă atîta timp cît posibilitățile efectorului sînt limitate de pregătirea sa necorespunzătoare.

5. CONCLUZII

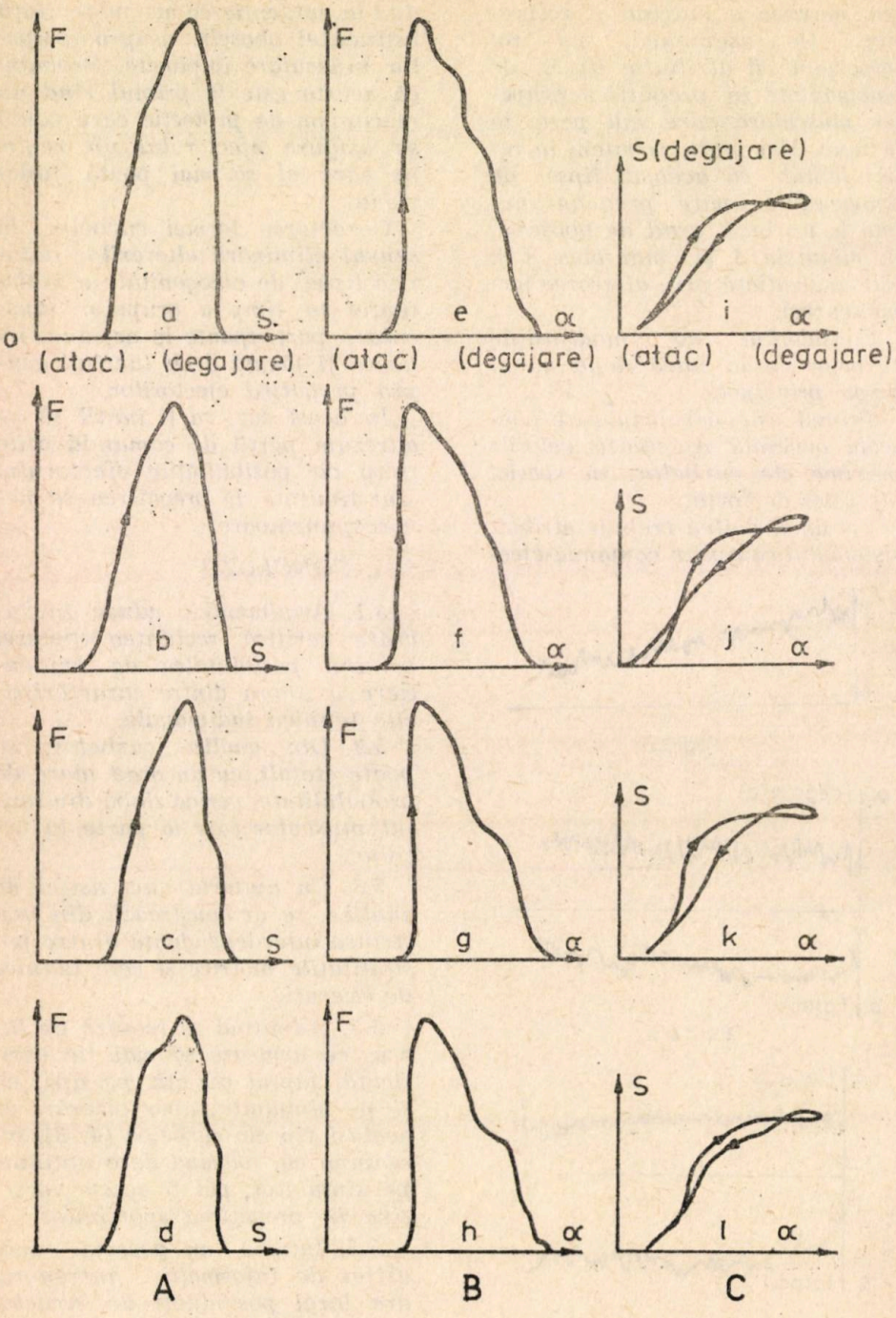
5.1. Argumentele aduse în lucrare verifică realitatea ipotezei privind posibilitatea de evidențiere a unora dintre caracteristicile tehnicii individuale.

5.2. Din analiza curbelor, se poate stabili, cu un grad mare de probabilitate, veriga slabă din lanțul muscular care ia parte la acțiune.

5.3. Cu ajutorul unei astfel de analize, se demonstrează din nou strînsa interdependență dintre posibilitățile motrice și cele tehnice de execuție.

5.4. Admițînd ca ipoteză de lucru, ce urmează să mai fie verificată, faptul că, atît pe apă, cît și pe simulator, apar alterări de același tip ale curbelor (4, 3), înseamnă că, folosind date obținute pe simulator, pot fi aduse corective în pregătirea sportivilor.

5.5. Intrînd în posesia unor astfel de informații, antrenorul are largi posibilități de structurare a individualizării pregătirii.


F
a
S
o
(atac)
(degajare)
F
e
α
(atac)
(degajare)
S(degajare)
i
α
(atac)
(degajare)
F
b
S
F
f
α
S
j
α
F
c
S
F
g
α
S
k
α
F
d
S
F
h
α
S
l
α
A
B
C

BIBLIOGRAFIE

1. CIUBOTARU O., POPESCU D.: Instalație pentru investigații complexe la canotaj, București, Sesiune de comunicări, 1977 (multiplicată).

2. KOTLOVICI V. M., SLUCEAK V. L.: Unele particularități ale mișcării ambarcațiunilor academice, Teoria i praktika fiziceskoi kulturî, Moscova, 3 p. 61—65.

3. STUPINEANU I., TIBĂRĂ G., DE HILLERIN P.: Contribuții la dirijarea științifică a antrenamentului loturilor olimpice de canotaj, pe baza cunoașterii caracteristicilor spațio-temporale și de forță specifice mișcării de vîslit, București, Sesiune de comunicări, 1977 (multiplicată).

4. TIBĂRĂ G., STUPINEANU I., DE HILLERIN P.: Tehnici și metode moderne de investigare biomecanică și psihomotrică în canotajul românesc, Specialiștii despre canotaj, București, 1975, p. 39—58.

I. STUPINEANU et colab.: Modalités objectives de mise en évidence des caractéristiques techniques individuelles en canotage

Les exigences de plus en plus élevées de la performance imposent la recherche des voies et des moyens nouveaux, capables de mener à une plus profonde connaissance des éléments qui la déterminent.

En canotage, le modèle biomecanique élaboré par V. M. Kotlovici et V. L. Sluceak, a aidé les auteurs dans la sélection des grandeurs caractéristiques du mouvement. En les enregistrant on peut mettre en évidence des aspects de la technique, comme : la force qui se dépose sur la rame : l'angle de la rame avec l'axe de mouvement du chariot : la position du chariot.

Les enregistrements ont été effectués dans le laboratoire de mesures biomotrices, pendant une épreuve de 4 minutes, dans des conditions de sollicitation maximale, avec la possibilité de contrôle sur le travail effectué.

Les sujets des investigations ont été des sportives du lot de perspective de la Fédération Roumaine de Canotage.

A la suite de l'analyse des courbes on peut établir, avec un grand degré de probabilité, l'anneau faible de la chaîne musculaire qui participe à l'action.

Avec l'aide de telles analyses on peut démontrer de nouveau l'étroite interdépendance entre les possibilités motrices et la technique d'exécution.

Disposant de ces informations l'entraîneur a des larges possibilités de structurer l'individualisation de la préparation.

I. STUPINEANU and Team: Objective Modalities for Emphasizing Individual Technical Characteristics in the Rowing Sport

As there are growing requirements as far as performance is concerned, further ways and means should be sought and in-depth investigations be carried out.

The biochiemical model devised by V. M. Kotlovici and V. I. Sluceak for the rowing sport have helped the authors to select the characteristic magnitudes, which recorded can evidence such technical elements as: the force on the oar; the angle of the oar with the moving axle of carriage; the position of the carriage.

The determinations have been carried out in the laboratory for biometrical measurements during an event lasting four minutes under maximum stress and with control possibilities.

The subjects were the prospective team of the Romanian Rowing Federation.

The analysis of the curves may lead to a great degree of probability in establishing the blind point in the participating muscular chain. Such an analysis moreover points out the close interdependence between motive possibilities and execution techniques.

The above information are most useful to instructors who can use them to individual training.

CONTRIBUȚII PRIVIND FOLOSIREA METODEI MODELĂRII ÎN PREGĂTIREA PE USCAT A SCHIORILOR FONDIȘTI

Asist. univ. VASILE MARCU
Conf. univ. DUMITRU MUȘAT
Student NICOLAE GÎRNIȚĂ
Institutul de învățămînt superior — Oradea

Pentru obținerea unor rezultate de mare valoare și în schiul de fond, ca de altfel în orice ramură sportivă, tehnicienii caută să introducă în pregătire cele mai eficiente mijloace, să utilizeze metodele cele mai adecvate. În ultimul timp, s-a observat mărirea capacității de efort a sportivilor prin introducerea unui volum și intensități sporite a efortului prin utilizarea unor metode moderne de pregătire și refacere. Apreciem că, deocamdată, rezultatele pe plan internațional ale schiorilor noștri sînt nesatisfăcătoare, departe de cerințe și mai ales de posibilități. De aceea, din dorința de a veni în sprijinul antrenorilor, ne-am propus să stabilim — pe baze științifice — un model de pregătire pe uscat a schiorilor fondiști, pentru aceasta utilizînd metoda modelării (după sistemul aplicat la noi în țară de Vasile Dumitrescu — la atletism).

În modelarea pregătirii fizice a schiorilor fondiști cauza care influențează în mod esențial și important nivelul pregătirii fizice este alcătuită din mijloacele de antrenament. Bineînțeles, am pornit de la caracteristicile principale ale efortului specific din probele de schi-fond. Aici se manifestă dominant capacitatea motrică, rezistența în condiții de lucru cu intensitate alternativă și în condiții exterioare valabile (trasee, climă, altitudine etc.). Intensitatea efortului este mare, în general atingînd zonele intensității medii și maximale. Vitezele specifice încep de la sfîrșitul „zonelor critice" cuprinzînd în continuare, aproape în totalitate, zona vitezelor subcritice. Încercînd o modelare pedagogică, putem spune că efortul în probele de fond este caracterizat prin timp lung de desfășurare în care predomină rezistența (55%), cu o ușoară „deviație" spre viteză-forță (25%) și îndemînare (15%) — figura 1 —, iar efortul, din punct de vedere al naturii lui, este aerob (50—60%), anaerob (30—35%) și mixt (10—15%) — figura 2.

Lucrarea noastră se bazează pe un experiment pedagogic desfă-

Tabelul 1

Media şi coeficientul de corelaţie (R) la principalele mijloace de antrenament investigate

Nr. crt.	Mijloace selecţionate	Media	Coeficientul de corelaţie	Observaţii
1	Alergare — 50 m, teren variat	7,7″	0,715	
2	Alergare— 100 m, teren variat	14,2″	0,715	
3	Alergare — 200 m, teren variat	31,70″	0,649	
4	Schi-role — 200 m	41,70″	0,649	
5	Schi-role — 500 m	2′1″	0,741	
6	Alergare repetată — 4×500 m, teren variat	1′41″	0,741	
7	Alergare repetată 8×1000 m, teren variat	3′40″	0,700	
8	Alergare în teren variat, intensitate 2/4 şi 3/4 — 10×1500 m	67′8″	0,851	
9	Alergare repetată — 8×2 000 m, teren variat	7′15″	0,851	
10	Alergare repetată — 5×1500 m, teren variat	5′18″	0,814	
11	Alergare repetată — 10×1500 m, teren variat	5′28″	0,814	
12	Alergare cu intensitate variabilă 2/4 şi 3/4, teren variat, 15×1500 m	1h49″	0,904	S *)
13	Schi-role, intensitate 2/4 şi 3/4 — 10×1700 m	1h11′22″	0,969	S
14	Schi-role, intensitate 2/4 şi 3/4 — 15×1700 m	1h35′10″	0,969	S
15	Alergare în teren variat, 5 km	19′52″	0,807	
16	Alergare de durată — 30 km, intensitate 1/4 şi 2/4	2h49′13″	0,909	S
17	Alergare cu bețe, sub formă de marş, 35 km	3h27′8″	0,904	S
18	Schi-role, 20 km, intensitate variabilă 3/4 şi 2/4	1h14′37″	0,956	S
19	Schi-role, 30 km — durată	2h2′1″	0,991	S
20	Alergare la deal, cu bețele, 100 m	41′6″	0,854	
21	Alergare la deal, cu bețele, 200 m	1′39″	0,928	S
22	Alergare la deal, cu bețele, 300 m (imitativ)	2′27″	0,942	S
23	Alergare la deal, cu bețele, 400 m (imitativ)	3′29″	0,955	S
24	Alergare la deal, cu bețele, 500 m (imitativ)	4′38″	0,967	S
25	Alergare la deal, fără bețe, 100 m	37″	0,903	S
26	Alergare la deal, fără bețe, 200 m	1′29″	0,883	
27	Alergare la deal, fără bețe, 300 m	2′24″	0,879	
28	Alergare la deal, fără bețe, 400 m	3′07″	0,900	S
29	Alergare la deal, fără bețe, 500 m	4′04″	0,938	S
30	Decasalt	25,8	0,945	S
31	Sărituri cu genunchii la piept	43,6	0,720	
32	Flotări cu desprindere	42,9	0,882	
33	Semiflotări	67,1	0,794	
34	Tracţiuni la bara fixă	9,4	0,794	

35	Mișcarea brațelor, alternativ și simultan cu cordonul elastic	6'29"	0,921	S
36	Sărituri din sprijin în bețe	58	0,949	S
37	Genuflexiuni cu saci de nisip	49,2	0,861	S
38	Imitarea mersului simultan cu hantela (2 kg)	3'49"	0,921	S
39	Imitarea mersului alternativ cu hantela (2 kg)	4'49"	0,921	S
40	Mers pe o suprafață îngustă (înălțime 0,5 m)	13"	0,845	
41	Mers pe o suprafață îngustă (înălțime 1 m)	9"	0,845	
42	Mers pe gard (înălțime 1,5 m)	8"	0,845	
43	Mers pe gard (înălțime 1,5 m, cu întoarcere 360°)	6"	0,845	

*) Semnificativ

șurat la Poiana Brașov în vara anului 1977, avînd ca subiecți zece schiori fondiști — juniori I, componenți ai lotului național, care efectuau un stadiu de pregătire centralizată. Am măsurat toate mijloacele folosite în pregătire, calculînd apoi, pentru fiecare, indicii de corelație cu proba de control (alergare pe schi-role 10 km). Pentru calcularea indicelui de corelație am folosit formula Spearmant : $r = 1 - \frac{6\Sigma}{n(n^2 - 1)}$ (după V. Dumitrescu). Am stabilit, astfel, indicele de corelație pentru cele 43 de mijloace de antrenament utilizate în pregătire (tabelul 1).

După cum se poate observa, mijloacele utilizate au vizat calități motrice specifice schiorilor fondiști, astfel :

— pentru viteză — 5 ;
— rezistență specifică — 10 ;
— rezistență generală — 4 ;

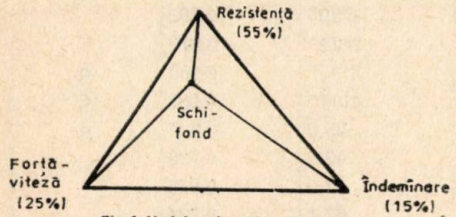


Fig.1 Model pedagogic al pregătirii schiorului-fondist Diacikov

— rezistență în regim de forță — viteză — 10 ;
— dezvoltarea forței generale și specifice — 10 ;
— echilibru — orientare în spațiu — 4.

Din aceste 43 de mijloace am selectat 19, cele a căror corelație cu proba de control depășește valoarea de 0,900 (tabelul 2).

Dintre mijloacele selecționate (tabelul 2), 7 sînt pentru dezvoltarea rezistenței în regim de forță-viteză, 5 — pentru dezvoltarea forței generale și specifice, 4 — pentru rezistență generală și 3 — pentru rezistența specifică. Nu au fost selecționate mijloace pentru viteză ; astfel, acestea apar conflictuale în procesul de pregătire și devin o problemă de ordin metodic pentru antrenori. Constatăm, de asemenea, că alergările pe uscat au o eficiență relativ scăzută,

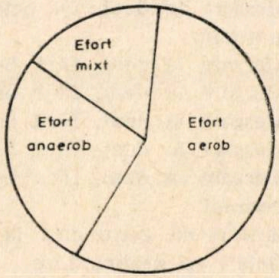


Fig 2 Diagrama caracterizării efortului în schiul de fond

Valoarea coeficientului de corelație între mijloacele principale de antrenament (cele care au o corelație semnificativă cu rezultatul probei de control)

Nr. crt.	Mijloacele selecționate	Media	Coeficientul de corelație
1	Schi-role, intensitate 2/4 și 3/4 (1×1700 m)	1h11'12"	0,969
2	Schi-role, intensitate 2/4 și 3/4 (15×1700)	1h35'10"	0,969
3	Alergare durată pe schi-role (30 km)	2h2'5"	0,991
4	Alergare variabilă pe schi-role, intensitate 2/4 și 3/4 (20 km)	1h14'37"	0,945
5	Decasalt	25,8	0,945
6	Alergare la deal, cu bețele (200 m), imitativ	1'39"	0,928
7	Alergare la deal, cu bețele (400 m) imitativ	3'29"	0,955
8	Alergare la deal, cu bețele (300 m), imitativ	2'27"	0,942
9	Alergare la deal, cu bețele (500 m), imitativ	4'38"	0,967
10	Alergare la deal, fără bețe (100 m)	37"	0,903
11	Alergare la deal, fără bețe (400 m)	3' 7"	0,900
12	Alergare la deal, fără bețe (500 m)	4' 4"	0,938
13	Sărituri din sprijin în bețe	59	0,949
14	Mișcarea brațelor, alternativ și simultan, cu cordon elastic	6'29"	0,921
15	Imitarea mersului simultan cu hantela de 2 kg	3'49"	0,921
16	Alergare în teren variat, intensitate variată : 2/4 și 3/4 (15×1500 m)	1h49"	0,904
17	Alergare de durată (30 km)	2h49'13"	0,909
18	Imitarea mersului alternativ cu hantela (2 kg)	4'49"	0,921
19	Alergare, cu bețele, sub formă de marș (35 km)	3h27'8"	0,904

cu toate că antrenorii le folosesc încă destul de mult. Eficiență mare, dovedită prin corelația crescută cu performanța din proba de control, o au alergările pe schi-role în antrenament ceea ce ne determină să le recomandăm în pregătirea schiorilor fondiști.

Considerăm că pe baza rezultatelor obiective obținute în lucrarea de față se impun anumite concluzii :

1. Prin calcule statistico-matematice s-a reușit o selecție obiectivă a mijloacelor principale de antrenament, acelea care determină o adaptare specifică a organismului sportivilor pentru efortul competițional.

2. Prin utilizarea în pregătire a mijloacelor selecționate se economisesc timp, energie fizică și nervoasă, antrenamentul vizînd direct și eficient creșterea valorii performanțelor sportive.

3. Se creează posibilitatea urmăririi capacității de adaptare la efort în fiecare antrenament, probele de control fiind înseși mijloacele folosite.

4. Reducînd numărul mijloacelor de pregătire se creează posibilitatea sporirii volumului și intensității efortului, adică a factorilor ce influențează direct performanța.

5. Apare posibilitatea unei mai corecte obiectivizări a procesului de antrenament, permițînd, în același timp, o manifestare mai plenară a posibilităților motrice, tehnice, psihice, a întregii personalități a sportivului, realizîndu-se, totodată, o conștientizare evidentă a pregătirii.

Este necesar să fie precizat faptul că modelul nu este un șablon dat odată pentru totdeauna ci, dimpotrivă, el trebuie adaptat mereu condițiilor concrete în care se lucrează, cerințelor mereu sporite față de pregătire și performanță.

Considerăm că lucrînd astfel se va reuși ca și schiul nostru să iasă din anonimat.

BIBLIOGRAFIE

1. APOSTOL P.: Cibernetică, cunoaștere, acțiune, Ed. politică, București, 1969.
2. AVRAM M: De la joacă la instruirea programată, rev. Educație fizică și sport, nr. 12, 1973.
3. DANCSULY A.: Educație și contemporaneitate, Ed. Dacia, Cluj, 1972.
4. DUMITRESCU V.: Folosirea metodei modelării și obiectivizarea procesului de antrenament, C.N.E.F.S., București.

V. MARCU, D. MUȘAT, N. GÎRNIȚĂ: Contributions concernant l'utilisation de la méthode du modelage dans la préparation à sec (sur terre sèche) des skieurs fondistes

Les moyens d'entraînement constituent des causes qui ont une influence essentielle et importante sur le niveau de la préparation physique, dans le modelage de la préparation physique des skieurs fondistes.

L'ouvrage présenté est basé sur une expérience pédagogique déroulée en été 1977, ayant comme sujets dix skieurs fondistes — juniors I — membres de l'équipe représentative. Ont été mesurés tous les moyens utilisés dans la préparation, calculant ensuite, pour chacun, les indices de corrélation avec l'épreuve de contrôle — la course sur ski-rollers de 10 km. L'indice de corrélation a été calculé selon la formule Spearman, en l'obtenant pour 43 moyens utilisés dans la préparation, visant la vitesse, la résistance spécifique, la résistance générale, la résistance en régime de force-vitesse, la force générale et spéficique, l'equilibre et l'orientation dans l'espace.

Parmi les moyens sélectionnes on a retenu 19, dont la corrélation avec l'épreuve de contrôle dépasse la valeur de 0,900, formant un soi-disant modèle, qui doit être toujours adapté aux conditions concrètes de travail.

V. MARCU, D. MUȘAT, N. GÎRNIȚĂ: Contributions to the Modelling Method in the Training on Ground of Long-Distance Skiers

Modelling training is essential for long-distance skiers who need a high level experience and moulding.

The article is based on an experiment performed in the summer of 1977 with ten long-distance skiers (juniors I) part of the representative team. A number of methods and techniques were combined in their training, and the results of the subjects were systematically checked. Their control tests included a 10 km skirace. The correlation index was calculated according to Spearman's formula; the index was obtained for 43 training means including speed, the specific and general resistance, the resistance in the strength-speed régime, the general and specific strength, balance, orientation in space.

19 out of the means were selected for the purpose. Their correlation with the control test exceeded 0.900. Thus a model was devised which is now to be applied under practical conditions.

ELEMENTE DE STRUCTURĂ ACROBATICĂ ÎN GIMNASTICA RITMICĂ

Prof. CRISTINA HUREZEANU
Școala generală 199 – București

Pînă nu de mult, în conținutul gimnasticii ritmice nu erau incluse elementele de tip acrobatic ; regulamentele de concurs interziceau folosirea lor în exercițiile competiționale. Manualele de specialitate tratează, în cuprinsul acestei discipline sportive, doar două capitole : al exercițiilor libere (variații de pași, exerciții de echilibru, învîrtiri, sărituri, valuri, balansări) și cel al exercițiilor cu aparate portative (cercuri, mingi, corzi, panglici, eșarfe, steaguri, măciuci, bastoane). *)

Progresul tot mai mare al acestui sport pe plan mondial, creșterea accentuată a măiestriei și virtuozității gimnastelor, activitatea desfășurată de oamenii de specialitate și de concurente în vederea creării unor mijloace noi, inedite, originale, lărgesc granițele tradiționale ale gimnasticii ritmice.

Compozițiile prezentate în cursul ultimilor ani de către numeroase gimnaste de clasă internațională se caracterizează mai ales printr-o orientare spre elementele de structură acrobatică. A fost necesară modificarea regulamentului competițional și, firește, manualele de specialitate ce se vor scrie de acum înainte vor trebui ca, pe lîngă exercițiile libere și cele cu aparate portative, să cuprindă și elemente acrobatice în cadrul gimnasticii ritmice.

Din analiza exercițiilor competiționale recente se poate constata că o parte din elementele de structură acrobatică adoptate de gimnastica ritmică provin din acrobatica statică, de genul cumpenelor, podurilor, sforilor și pozițiilor răsturnate (stînd pe omoplați, stînd pe cap, stînd pe antebrațe, stînd pe mîini, stînd pe o mînă) ; altele, din acrobatica cu caracter dinamic, de genul rulărilor, rostogolirilor, răsturnărilor, cilindrelor.

O caracteristică a utilizării acestor mijloace în exercițiile competiționale de gimnastică ritmică — consemnată dealtfel și în noile regulamente de concurs — constă în faptul că ele nu pot fi folosite ca elemente acrobatice propriu-zise, ci numai ca elemente prelucrate și astfel concepute încît să nu prezinte o identitate perfectă cu vreun element propriu gimnasticii acorbatice (pod, sfoară, stînd pe mîini etc.). De aceea, în unele cercuri ale specialiștilor,

*) — „Gimnastica" de A. Stroescu, Ed. didactică și pedagogică, București, 1968 (pag. 231—273, de A. Stroescu și I. Sima)
— „Gimnastica" de N. Băiașu și colaboratorii, Ed. Stadion, București, 1972 (pag. 283—340, de V. Mociani).
— „Terminologia gimnasticii" de A. Stroescu și R. Podlaha, Ed. Stadion, 1974 (pag. 113—190, de I. Sima și M. Solomonov).

aceste elemente sînt denumite — deocamdată neoficial — „semi-acrobatice".

Prin acest grup nou de exerciții s-au creat condiții favorabile alcătuirii unor compoziții de factură modernă. Îmbinarea ingenioasă a diferitelor elemente „semi-acrobatice" cu pași de dans, piruete, sărituri, valuri, balansări și momente de echilibru a dat naștere unor exerciții mai valoroase, apreciate de specialiști și gustate mai mult de publicul spectator. Îmbogățirea gimnasticii ritmice cu aceste elemente a deschis orizonturi noi și perspective mai largi dezvoltării acestui sport al grației și feminității.

În rîndurile ce urmează prezentăm o serie de elemente de structură acrobatică pentru începătoare în gimnastica ritmică, predate de noi în cadrul claselor speciale din Școala generală nr. 199 din Capitală. Acrobatica impune, desigur, un plus de cerințe în ce privește pregătirea. Dar, după cum a demonstrat practica și confirmă cercetările, este o ramură accesibilă vîrstelor fragede și îndrăgită în toate etapele copilăriei.

Menționăm că elementele pe care le prezentăm au fost însușite de majoritatea elevilor claselor I—II (vîrsta de 6—7 ani). În consecință considerăm îndreptățită părerea că aceste elemente pot fi incluse în programe elaborate de Ministerul Educației și Învățămîntului pentru aceste clase speciale.

Spre deosebire de elementele acrobatice consacrate, care au o terminologie proprie (pod, flic-flac, sfoară, salt, „Danilova", „cumpănă" etc.), elementele de structură acrobatică din gimnastica ritmică — fiind o grupă nouă de mișcări — nu au încă denumiri proprii. De aceea descrierea lor am făcut-o în limbajul obișnuit, pornind de la poziția inițială pînă la cea finală, punctînd anumite acțiuni, poziții și direcții intermediare ale corpului întreg, sau ale segmentelor sale, și completînd textul cu figuri.

Din așezat sprijinit înapoi (fig. 1) — rostogolire laterală cu corpul întins : a) cu picioarele întinse ; b) cu îndoirea simultană a picioarelor în faza de rulare pe abdomen ; c) cu îndoirea succesivă a picioarelor în faza de rulare pe abdomen.

Din culcat dorsal cu picioarele îndoite, sprijinite pe sol, brațele întinse lateral (fig. 2) — prin ridicarea bazinului, trecerea în sprijin culcat dorsal în extensie : a) pe omoplați și pe picioarele îndoite cu tălpile pe sol ; b) pe omoplați și un picior îndoit, cu talpa pe sol, celălalt îndoit cu genunchiul la

Fig. 1

Fig. 2

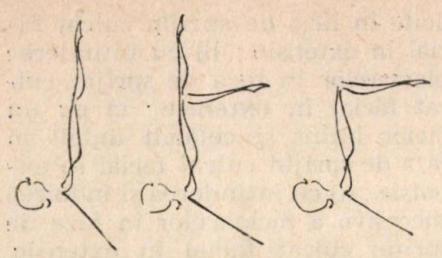


Fig. 2

piept ; c) pe omoplaţi şi pe un picior îndoit, sprijinit pe sol, celălalt întins, ridicat la diferite grade faţă de trunchi.

Din aşezat cu picioarele îndoite sprijinit lateral (fig. 3) — rulare înapoi cu corpul ghemuit (braţele întinse lateral cu palmele în jos) : a) cu genunchii la piept ; b) cu atingerea solului cu vîrfurile picioarelor (menţinînd corpul ghemuit) ; c) cu picioarele întinse astfel ca vîrfurile lor să atingă solul ; d) cu un picior întins şi celălalt îndoit, depărtate în plan antero-posterior (cu vîrful unuia pe sol) ; e) cu picioarele întinse, depărtate în plan antero-posterior, cu genunchiul unuia pe sol ; f) cu întinderea corpului în stînd pe omoplaţi, cu picioarele în diferite poziţii, ca de ex. : întinse şi apropiate, întinse şi depărtate în plan antero-posterior sau lateral, unul întins şi celălalt îndoit, ambele îndoite etc.

Din aşezat pe călcîie cu trunchiul aplecat (fig. 4) — rostogolire laterală cu corpul ghemuit (braţele întinse lateral în faza de rulare pe spate) : a) fără întinderea picioarelor în faza de rulare ; b) cu întinderea şi îndoirea picioarelor în faza de rulare ; c) cu întinderea şi îndoirea succesivă a picioarelor în faza de rulare.

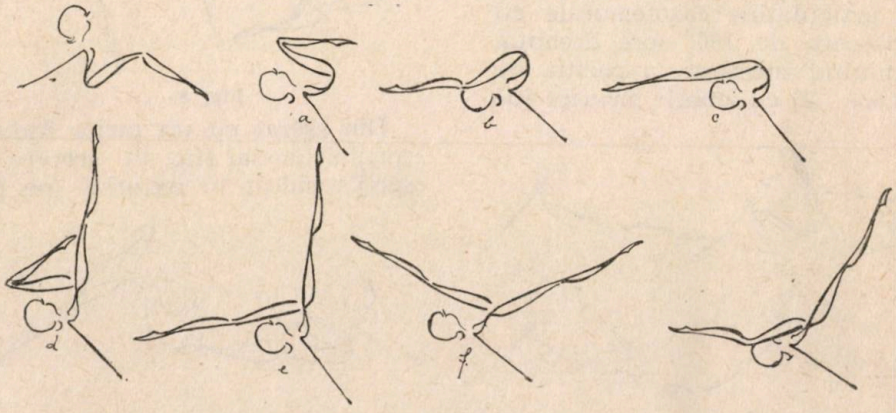


Fig. 3

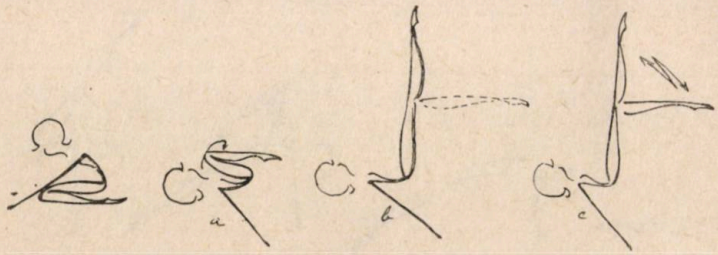


Fig. 4

Din așezat pe călcîie, sprijinit cu mîna dreaptă lateral (fig. 5) — trecere pe coapsa dreaptă, întoarcere de 180° spre stînga în așezat cu picioarele îndoite și, fără oprire, trecere pe coapsa stîngă cu întoarcere de 180°, finalizînd mișcarea în poziția de plecare. (Obs. : este un gen de rostogolire laterală pe coapse și șezută).

Fig. 5

Din așezat pe călcîie, sprijinit cu mîna dreaptă lateral (fig. 6) — trecere pe coapsa dreaptă, întinderea corpului în articulațiile coxofemurale cu întoarcere de 180° spre dreapta în sprijin culcat facial și extensie și, fără oprire, trecere pe coapsa stîngă, îndoirea corpului, din articulațiile coxofemurale cu întoarcere de 180° spre dreapta, terminînd mișcarea în poziția de plecare : a) cu ambele picioare îndoite în faza de sprijin culcat facial în extensie ; b) cu întinderea picioarelor în faza de sprijin culcat facial în extensie ; c) cu un picior întins și celălalt îndoit în faza de sprijin culcat facial în extensie ; d) cu întinderea și îndoirea succesivă a picioarelor în faza de sprijin culcat facial în extensie.

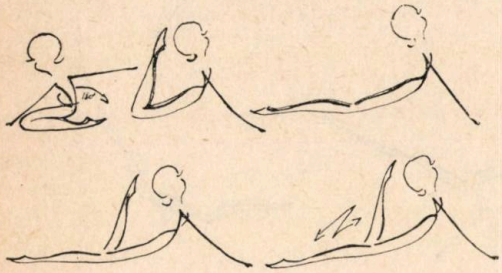


Fig. 6

Din așezat, sprijinit înapoi (fig. 7) — trecere în sprijin culcat dorsal în extensie : a) cu picioarele întinse și apropiate ; b) cu un picior ridicat și îndoit ; c) cu un picior ridicat și întins.

Din așezat cu un picior îndoit, sprijinit înapoi (fig. 8) — trecere în sprijin culcat dorsal în extensie, cu un picior îndoit și celălalt întins (fig. 8).

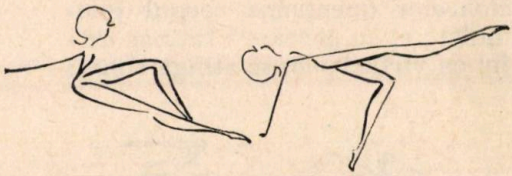


Fig. 8

Din așezat cu un picior îndoit, sprijinit dorsal (fig. 9)—trecere în sprijin culcat în extensie (pe pi-

Fig. 9

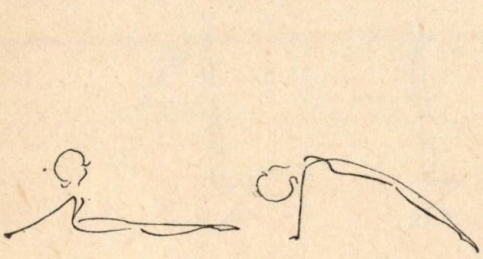


Fig. 7

ciorul întins) cu ridicarea piciorului îndoit de pe sol.

Din aşezat cu un picior îndoit, sprijinit dorsal (fig. 10) — trecere în sprijin culcat dorsal în extensie (pe piciorul îndoit), cu ridicarea piciorului întins de pe sol.

Fig. 10

Din aşezat, sprijinit pe o mînă, celălalt braţ întins lateral (fig. 11) — trecere în sprijin pe o mînă culcat dorsal în extensie cu trunchiul uşor răsucit spre braţul de sprijin (celălalt braţ în poziţie liberă) (fig. 11 a).

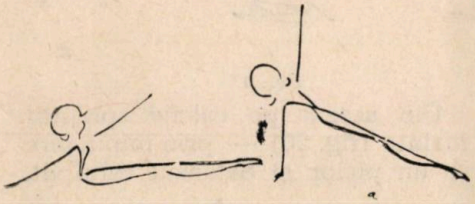


Fig. 11

Din aşezat cu un picior îndoit, sprijinit pe mîna din spre partea piciorului întins (fig. 12) — trecere în sprijin pe o mînă culcat dorsal în extensie, cu un picior îndoit şi celălalt întins (fig. 12 a).

Din aşezat cu un picior îndoit, sprijinit pe mîna din spre partea piciorului întins (fig. 13) — trecere în sprijin pe o mînă culcat dorsal cu îndoirea unui picior cu genunchiul la piept şi întoarcere de 180° spre braţul de sprijin, în semisfoară (fig. 13 a).

Fig. 12

Aceeaşi ca la punctul anterior cu ridicarea şi întinderea piciorului şi trecere prin poziţia de sfoară (fig. 14).

Din aşezat cu piciorul stîng (drept) îndoit, sprijinit înapoi pe mîna dreaptă (stîngă) (fig. 15) — trecere în sprijin culcat dorsal în extensie pe mîna dreaptă (stîngă), simultan cu ridicarea piciorului drept (stîng întins : a) sus ; b) la nivelul corpului.

Din aşezat cu picioarele îndoite, sprijinit pe o mînă, celălalt braţ întins lateral (fig. 16) — trecere în sprijin culcat dorsal pe o mînă cu întinderea piciorului opus braţului de sprijin, la verticală ; braţul celălalt în poziţie liberă.

Din aşezat pe călcîie, sprijinit înainte (fig. 17) — trecere în sprijin culcat facial cu un picior întins, ridicat la verticală (picioarele în sfoară), (fig. 17 a).

Din aşezat pe călcîie, sprijinit pe o singură mînă (fig. 18) trecere în stînd pe un genunchi simultan cu ridicarea şi întinderea lateral-sus a piciorului opus braţului de sprijin (piciorul mai sus de ori-

Fig. 13

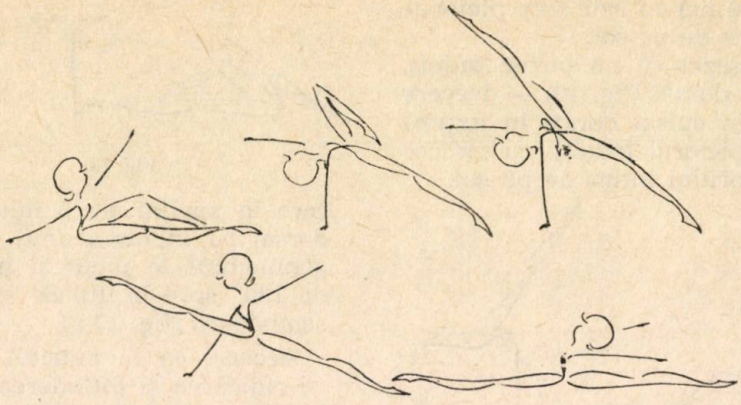


Fig. 14

zontală), brațul celălalt în poziție liberă.

Din așezat pe călcîiul piciorului stîng (drept), celălalt întins înainte, sprijinit pe mîna stîngă (dreaptă) (fig. 19) — trecere în stînd pe

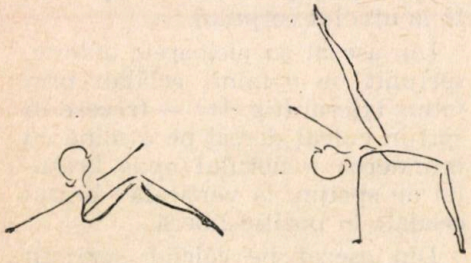


Fig. 16

un genunchi cu corpul în extensie, simultan cu ridicarea și întinderea înainte a piciorului drept (stîng) (piciorul mai sus de orizontală) ; brațul celălalt în poziție liberă.

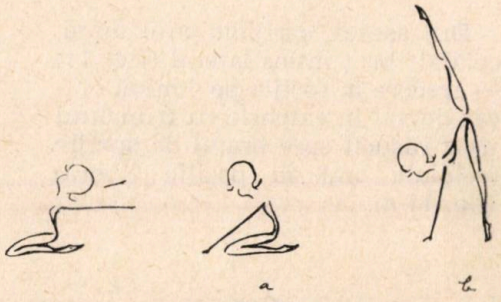


Fig. 17

Din așezat pe călcîie sprijinit înainte (fig. 20) — prin împingere cu un picior și balansul celuilalt,

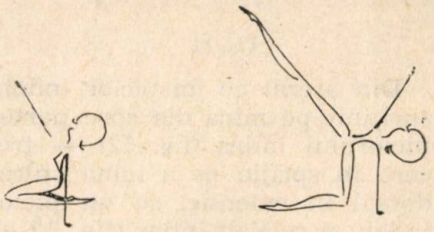


Fig. 18

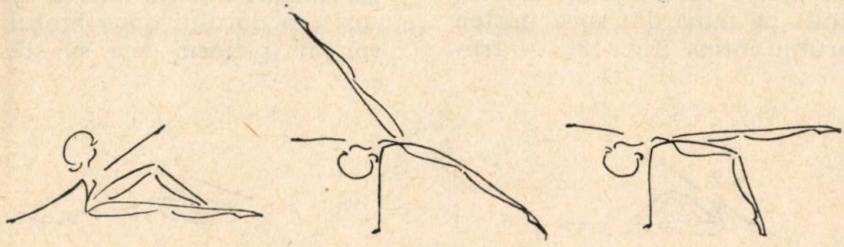


Fig. 15

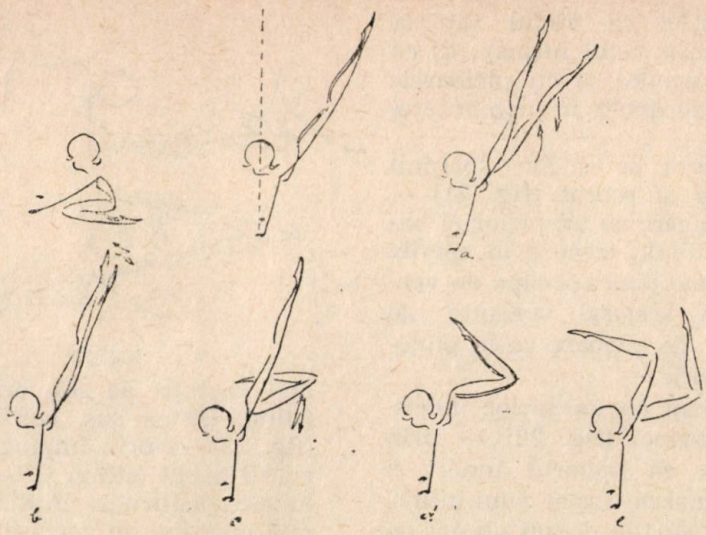


Fig. 20

ridicarea picioarelor și trecerea în spre poziția stînd pe mîini (fără a ajunge la verticală) : a) cu picioarele întinse, depărtate în plan antero-posterior ; b) cu apropierea și depărtarea picioarelor întinse în faza de sprijin pe mîini ; c) cu îndoirea și întinderea piciorului de împingere în faza de sprijin pe

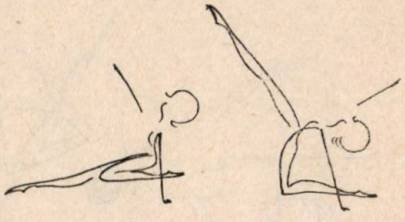


Fig. 19

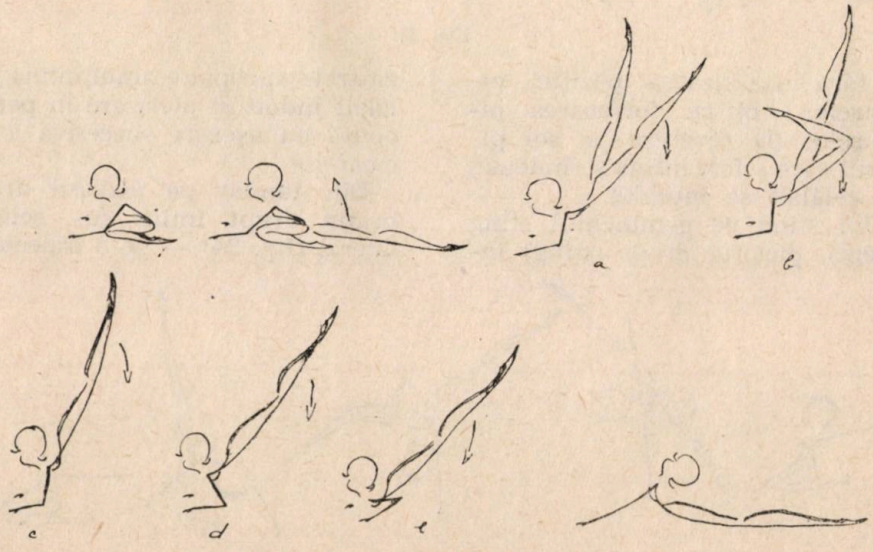


Fig. 21

mîini (astfel ca vîrful său să atingă coapsa celui întins) ; d) cu corpul ghemuit ; e) cu picioarele îndoite și depărtate în plan anteroposterior.

Din așezat pe călcîie, sprijinit înainte pe antrebraț (fig. 21) — prin împingere cu un picior și balansul celuilalt, trecere în sprijin pe antebrațe pînă aproape de verticală (cu aceleași variante ale mișcărilor de picioare ca la punctul anterior).

Din așezat cu un picior îndoit, sprijinit înapoi (fig. 22) — prin împingere cu piciorul îndoit și balansul înainte-sus al celui întins, trecere în sprijin dorsal numai pe mîini cu corpul în extensie :

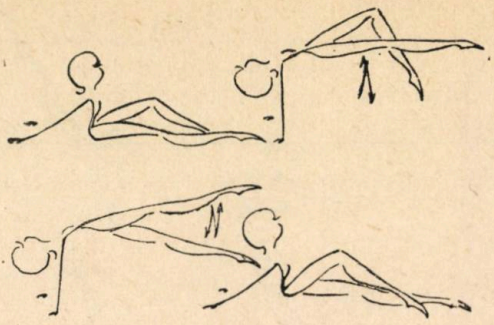


Fig. 22

a) fără modificarea poziției picioarelor ; b) cu forfecarea picioarelor (la revenire pe sol piciorul care a fost întins se îndoaie, iar celălalt se întinde).

Din stînd pe genunchiul stîng (drept), piciorul drept (stîng) îndoit înainte pe sol, brațul drept (stîng) întins sus, celălalt lateral (fig. 23) — prin împingere cu piciorul drept (stîng) și balansul celuilalt, răsturnare în direcție laterală aproape de verticală, cu sprijin pe mîna dreaptă (stîngă), picioarele apropiate, unul întins, celălalt îndoit și aterizare în partea opusă cu așezare succesivă a picioarelor.

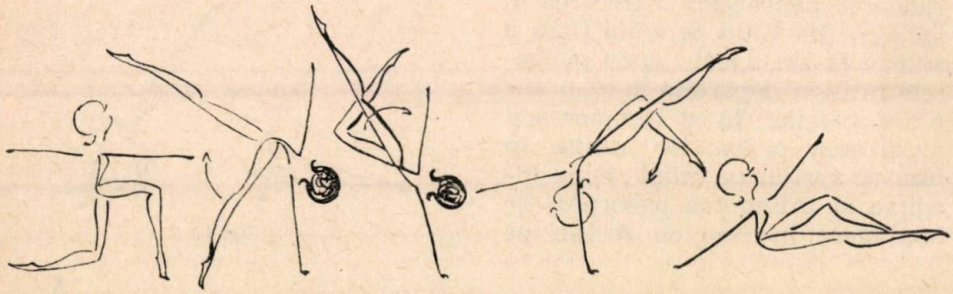


Fig. 23

Din fandat pe piciorul drept, brațul drept întins sus. celălalt lateral (fig. 24) — pe o traiectorie

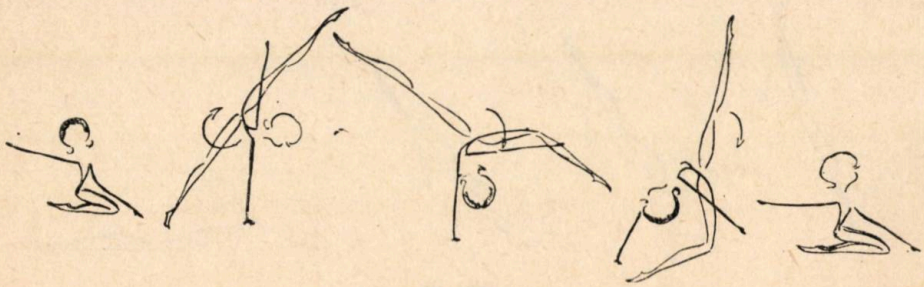


Fig. 24

sub nivelul verticalei, răsturnare pe brațul drept cu întoarcere de 180° spre stînga, cu un picior întins și celălalt îndoit (ușor depărtate în plan antero-posterior) și aterizare în partea opusă pe piciorul stîng îndoit și celălalt întins, cu fața spre direcția deplasării (poziția așezat cu un picior îndoit).

CRISTINA HUREZEANU : Eléments de structure acrobatique dans la gymnastique rythmique

Les éléments de type acrobatique ne sont pas inclus depuis longtemps dans le contenu de la gymnastique rythmique, les règlements de concours interdisant leur utilisation dans les exercices compétitionnels.

Le progrès de plus en plus grand de ce sport sur le plan mondial, de développement accentué de la maîtrise et de la virtuosité des gymnastes, ont permis l'élargissement des frontieres traditionnelles de la gymnastique rythmique.

Les compositions présentées par de nombreuses gymnastes de classe internationale, sont actuellement orientées vers des éléments de structure acrobatique.

Une caractéristique de l'utilisation de ces moyens dans les exercices compétitionnels de gymnastique rythmique consiste dans le fait qu'ils ne peuvent pas être employés comme des éléments acrobatique proprement-dits, mais comme des éléments adaptés.

Par ce nouveau groupe d'exercices on a créé des conditions favorables à l'élaboration des compositions de facture moderne. La combinaison ingénieuse des différents éléments demi-acrobatiques avec des pas de danse, des pirouettes, des vagues, des sauts, des balancements, et des moments d'équilibre a donne jour à des exercices plus valeureux, appréciés par les spécialistes, et goutés d'avantage par le public spectateur. L'enrichissement de la gymnastique rythmique avec ces éléments a ouvert des nouveaux horizons et des perspectives plus larges à ce sport de la grâce et de la féminité.

Dans l'article respectif on présente une série d'éléments de structure acrobatique pour les débutantes en gymnastique rythmique, et qui seront inclus dans le programme des classes I—IV.

CRISTINA HUREZEANU : Acrobatic Structure Elements in Rhytmical Gymnastics

Not so long ago acrobatic elements were not included in rhythmical gymnastics ; they were even excluded from the exercises of competition according to the rules.

Progress in this sports branch — the mastery and virtuosity of gymnastics — made it necessary to go beyond traditional exercises.

Today acrobatic structure elements are largely included in the compositions presented in competitions.

These elements should be processed and are not introduced as such in competitions.

This new group of exercises has made rhythmical gymnastics more spectacular : they stand for an ingenious blending of various semi-acrobatic elements with dancing steps, pirouettes, jumps, balancing, swinging. They are very popular with the general public. Gymnastics which is a branch of gracefulness and flexibility has gained fresh prospects by the introduction of acrobatic structure elements.

The article describes numerous such elements particularly for beginners and they are fit to be included in the curriculum of forms 1 to 4.

ÎNVĂŢAREA ÎNOTULUI — PARTE A UNUI SISTEM STRATEGIC (I)

Prof. MIRCEA OLARU
Clubul sportiv şcolar nr. 1 — Bucureşti

Creşterea performanţelor la înot, mondiale sau naţionale, aduce pregnant în faţa antrenorilor problema dificilă a prevenirii angrenării în pregătire a unor elemente slab dotate din punct de vedere biofuncţional.

Pregătirea sportivă a evoluat pe seama cunoaşterii tot mai exacte a regulilor de antrenament sugerate de metodică *(învăţarea-perfecţionarea tehnicii, dezvoltarea calităţilor motrice etc.), de* medicina sportivă *(adaptarea la efort, refacerea)* de psihologie *(autocontrol al comportamentului-motivaţie). Capacitatea de a executa lecţii de antrenament reuşite, în deplină concordanţă cu obiectivele stabilite, este cu mult mai sigură faţă de anii trecuţi şi acest lucru este valabil la majoritatea antrenorilor care se ocupă de pregătirea sportivă a înotătorilor.*

Singurul domeniu în care antrenorul este „dezarmat" este cel al „funcţiunii organice" a celui angajat prin selecţia sportivă la îndeplinirea obiectivelor de performanţă stabilite de forurile diriguitoare ale înotului.

Înotul este disciplina sportivă în care primul cuvînt îl are acest aspect al complexităţii pregătirii : funcţiunea organică la nivel superior în ceea ce priveşte rezistenţa. La ora actuală este clar că oricît de talentat ar fi sportivul selecţionat, oricît de fidel s-ar încadra el în parametrii somatici ideali pentru selecţie la înot, oricît de înalt ar fi „nivelul motivaţiei" — totul îşi poate găsi confirmarea numai în compania evidentă a unui organism puternic care să funcţioneze ireproşabil în situaţiile unor eforturi maximale din categoria celor de rezistenţă. Or, este ştiut că astfel de elemente nu sînt uşor de găsit. Sîntem obişnuiţi să apreciem că angrenarea unor copii la nivelul pregătirii începătorilor este realizată în proporţie de 1/100 copii cu talent, dezvoltare fizică şi calităţi motrice autentice din cei testaţi în activitatea de selecţie. Pentru selecţia la nivelul următor se apreciază că procentul este de 5—10/100, iar pentru trecerea la ultimul nivel considerăm că raportul este de 20—25/100, din care doar 1—2 sportivi pot ajunge să aspire la consacrare internaţională. Nu de puţine ori găsim la un bazin un singur copil care să corespundă cerinţelor practicării înotului de mare performanţă, iar lîngă acesta, restul copiilor, cu toate că îi vedem cît sînt de talentaţi, harnici, perseverenţi trebuie să-i acceptăm, în fond, ca pe un balast în drumul reuşitei : certa afirmare internaţională a natatiei româneşti, eveniment mult dorit de noi toţi.

Am consemnat această observaţie de mai mulţi ani şi la ora actuală toţi antrenorii sînt de acord că fără a putea angrena în selecţia primară un număr impresionant de copii nu poate fi rezolvată problema tratării înotului sportiv la nivelul cerut pe plan mondial. Se poate vorbi astăzi despre necesitatea îmbunătăţirii strategiei generale a înotului sportiv, care ar trebui să înceapă cu reconsiderarea activităţii de învăţare a înotului de către copii.

Educaţie fizică şi sport, nr. 4, 1978, pag. 32

Numărul celor care știu să înoate nu poate fi cunoscut cu exactitate din cele mai diverse motive. Poate că această cifră nici nu ar trebui să ne intereseze, cel puțin deocamdată. În schimb, am putea să ne interesăm, în sensul de a construi un sistem în care să cuprindem actuala bază materială de care poate dispune activitatea de învățare a înotului, precum și acordarea atenției sporite unei categorii de copii (concret — copii care sînt înscriși anual în prima clasă de școlarizare), evident, dintre cei care locuiesc și învață în vecinătatea acestor bazine.

Trăsăturile sistemului de care aminteam pot fi :

— bazinele de înot să găzduiască pe tot timpul funcționării lor (cele descoperite doar vara) cursuri de învățare a înotului. Orarul acestor cursuri să fie stabilit pentru fiecare bazin în parte ; organizarea spațiului de lucru să permită accesul a cît mai multor copii — recomandabil ar fi amenajarea bazinului avînd montate culoare pe lățimea sa, culoare ce vor putea fi scoase la sfîrșitul fiecărei lecții de învățare ;

— nominalizarea în orarul de învățare a înotului a copiilor din școlile care pot frecventa cursurile de înot pe grupe-clase în spiritul noțiunii de obligativitate, sub conducerea profesorilor de educație fizică din școlile nominalizate, care vor îndeplini prevederile cuprinse în programa școlară pentru educație fizică cu nr. 72609/1971 ;

— gratuitatea învățării înotului de către elevi ;

— gratuitatea prestării muncii de instruire în cazul profesorilor ;

— la fiecare bazin va fi organizat „Centru școlar de învățare a înotului" prin colaborarea între consiliile locale pentru educație fizică și sport și inspectoratele școlare teritoriale ;

— în principiu, la un bazin acoperit, pe durata unui an calendaristic, se pot organiza 8 cicluri de învățare a înotului, fiecare ciclu avînd un număr de 24 lecții (ore școlare), destinate învățării.

— chiria spațiului de bazin poate fi suportată de principalii beneficiari : secția de natație afiliată la F. R. Natație, care are prevăzut buget, obiective de performanță etc. ;

— la terminarea fiecărui ciclu de învățare, care coincide, de regulă, cu începerea unei vacanțe școlare, elementele de excepție de la fiecare bazin să fie reunite într-o tabără școlară de pregătire (în organizarea Ministerului Educației și Învățămîntului), iar dacă secția de performanță consideră necesar va putea organiza, la rîndul ei, o altă tabără asemănătoare. Aceste elemente de excepție vor putea fi înscrise în grupele de începători ale secției de performanță ; după un nou ciclu, cei ce nu au corespuns vor putea fi înlocuiți.

În aceste condiții — folosind creator principalele trăsături — se estimează că numărul de copii de 6—7 ani care pot învăța să înoate în bazinele de înot existente este de 400 000... ! Calculul a fost făcut la un spațiu de înot de 60 min/zi în ciclurile care funcționează în timpul anului școlar, 180 min/zi în timpul celor două vacanțe din timpul anului școlar și de 360 min/zi în timpul vacanței de vară. În condiții de închiriere a spațiului de lucru se apreciază la 100 000 lei anual cheltuieli pentru un bazin de dimensiuni olimpice (50 metri, 8 culoare).

Cîștigul este semnificativ :

— selecția primară poate căpăta acele valențe care vor face ca în bazinele de înot sportiv să ajungă ritmic cele mai dotate elemente ;

— anual, aproximativ 400 000 de copii vor învăța să înoate, ceea ce reprezintă un apreciabil efect social, care perpetuîndu-se ani la rînd va contribui la sporirea numărului celor ce știu să înoate, prevenind astfel accidentările ce se pot produce în apă etc. ;

— se oferă cadru organizatoric tuturor profesorilor de educație fizică de a se realiza deplin profesional, devenind și instructori de înot pentru care au fost special instruiți cu ocazia studiilor universitare ;

— se accentuează trăsăturile etice ale educației tinerei generații prin obligativitatea și gratuitatea învățării înotului, fapt ce nu este întîlnit în nici o altă țară din lume !

DEPISTAREA — SELECȚIE PRIMARĂ A TINERILOR FOTBALIȘTI

MIHAI IONESCU

Este știut faptul — experiența pedagogică a dovedit-o dealtfel — că în cadrul activității complexe de făurire a valorilor sportive, o pondere decisivă în obținerea unor rezultate superioare, conforme cu marile investiții materiale și morale care se fac astăzi la nivelul schimbului de mîine, revine, indiscutabil, SELECȚIEI. De regulă, cînd spunem „selecție" sîntem tentați să considerăm că aceasta ar fi „alfa" în munca de formare a viitorilor fotbaliști, omițînd, cu sau fără intenție, un moment deosebit de însemnat, realizat anterior operațiunii de alegere a celor mai talentate elemente dintr-o anumită masă de copii. Este vorba de așa-numita DEPISTARE, noțiune care într-o accepțiune generală înseamnă a da de urma unui lucru ascuns, a descoperi, cu alte cuvinte, ceva care prezintă realmente importanță și care, ulterior, urmează a fi supus filtrului, bazat pe criterii obiective, al selecției.

Deși în practică cele două activități — depistarea și selecția — se desfășoară în cadrul unui proces neîntrerupt, unitar, datorită căruia fapt par a se contopi, la un moment dat, pe un făgaș comun, se impune, totuși, o diferențiere în raport nu numai de succesiunea lor în timp, ci și de unele particularități specifice, a căror semnificație nu trebuie să fie trecută cu vederea.

Și pentru că despre selecție s-a mai vorbit în repetate rînduri, iar o astfel de temă constituie obiectul multor dezbateri de ordin profesional la cursurile de perfecționare a antrenorilor, ne-am propus, în rîndurile ce urmează, să ne îndreptăm atenția asupra cîtorva aspecte, principale, din sfera depistării, încercînd, pe această cale, să venim, pe de o parte, în sprijinul unei mai bune înțelegeri a relației depistare-selecție, pe de altă parte, să oferim o imagine cît mai reală a ceea ce trebuie făcut pentru crearea unei baze de selecție cît mai largă, cît mai utilă fotbalului nostru.

Ideea de bază asupra căreia va trebui să ne oprim este aceea a **prezenței antrenorului în mediul natural de joacă al copiilor.** Altfel spus, descoperirea timpurie a talentelor fotbalistice presupune ca antrenorii să renunțe la comoditatea lor, adică să nu mai aștepte să vină copiii, din proprie inițiativă, la teren. Antrenorul pasionat de munca sa — și aici putem da numeroase exemple (**I. Kluge, N. Gorgorin, Șt. Stănculescu, Șt. Cîrjan, Al. Dan, Fr. Fabian, I. Costea, N. Cristescu**) — nu omite să înscrie în programul său de activitate vizitarea locurilor de joacă din diferite cartiere, acolo unde manifestarea naturală a copiilor permite o apreciere mai reală a posibilităților fiecăruia și, pe această bază, o ușurare a muncii de alegere a celor mai buni, cu perspective de valorificare a calităților și de împlinire a aspirațiilor. În această idee este recomandabil ca atunci cînd vizitează pentru prima oară locurile de joacă ale copiilor, antrenorul să observe totul, atent și sistematic, fără a fi observat. Cînd însă intențiile sale nu mai pot constitui un secret, cînd copiii s-au familiarizat într-o oarecare măsură cu prezența sa, antrenorul trebuie să intervină cu multă grijă, cu tact pedagogic, atrăgîndu-i pe cei mai buni pe calea fotbalului organizat, căutînd în același timp să nu-i dezamăgească pe ceilalți, nealeși, pentru a nu submina unitatea sufletească a grupului, lucru care ar putea pune în pericol însăși existența locului de joacă, unde se desfășoară, de fapt, o parte a uceniciei fotbalistice, o parte din viața copiilor. În această fază a depistării, o mare importanță o are cunoașterea particularităților și a posibilităților de dezvoltare a micilor fotbaliști. De aceea, este necesar ca antrenorul să se intereseze de comportarea copiilor la școală și în cadrul activităților extra-școlare, să le cunoască familia, să stea de vorbă cu profesorii lor de educație fizică, pentru a culege informații, referitoare la comportamentul acestor elevi, care, ulterior, vor face obiectul selecției. Într-un stadiu și mai înaintat în relațiile cu copiii, antrenorul poate să și intervină în viața obișnuită a locului de joacă, prezența sa constituind la un moment dat un îndemn către un început de activitate organizată în cartierul în care locuiesc și învață micii fotbaliști.

În afara acestei forme de depistare la locul de joacă, veche îndeletnicire în fotbalul nostru, se folosește astăzi, pe scară largă, și depistarea de masă, inițiată de cluburi sau comisiile de juniori și copii. O asemenea modalitate, care oferă posibilitatea antrenorilor să fie gazde, prezintă avantajul cadrului organizat și permite efectuarea unei verificări practice prin joc, așa numitul trial, în urma căruia sînt reținuți cei care întrunesc, la prima vedere, cele mai bune aprecieri. Nu vom insista asupra acestei foarte uzitate forme de depistare, ci vom face loc cîtorva scurte observații-concluzii, pe care ni le pune la dispoziție practica muncii cu copiii :

1. Aproximativ două treimi din fondul de jucători al celor 47 de centre de fotbal, existente în prezent, sînt realizate pe seama organizării trialurilor, adică a aducerii copiilor la stadion, detașîndu-i de cadrul natural în care ei au deprins primele noțiuni — de tehnică, în special — ale jocului. Cealaltă treime aparține unor forme de depistare indirectă (copii care au activat în sfera fotbalului organizat și au fost recomandați de profesorii de educație fizică și instructorii de pionieri). De aici, concluzia că descoperirea talentelor la locurile de joacă are un caracter cu totul izolat și întîmplător. Din această cauză, fotbalul nostru pierde mulți copii dotați care, neajungînd, din diferite motive, la porțile stadioanelor, fie că renunță la fotbal, fie că rămîn la un nivel de instruire rudimentar care nu-i ajută să progreseze, să-și

cultive aptitudinile native. Și principala vină pentru aceste „pierderi", în fond, ușor evitabile, revine antrenorilor care se limitează la un program minimal de activitate, la mijloace de depistare care nu presupun efort, nici pasiune și nici interes. La scara întregului nostru fotbal, aceste pierderi înseamnă foarte mult, reducînd considerabil fondul general de selecție.

2. Indiferent de forma în care este realizată, acțiunea de depistare reprezintă, în fapt, prin efectul ei, o selecție primară sau inițială la baza căreia stă impresia, mai mult sau mai puțin conturată, pe care și-o formează antrenorul în legătură cu evoluția copilului, impresie determinată de obicei de analiza sumară a unor elemente ca : starea generală a sănătății și conformația fizică ; manifestarea evidentă a unor premise naturale ale aptitudinilor (vioiciune, receptivitate, atenție, mobilitate psihică) ; stadiul de dezvoltare a unor calități fizice pe bază (viteză, îndemînare) ; nivelul cunoștințelor tehnice în raport cu vîrsta.

Avînd drept scop principal completarea continuă a fondului de selecție, depistarea presupune și impune, în același timp, o muncă foarte serioasă, care trebuie desfășurată cu obiectivitate, simț de răspundere și tact pedagogic. Numai în acest fel pot fi evitate sau reduse la minimum erorile de apreciere, pierderea unor valori în perspectivă.

„Educație fizică și sport" — revista tuturor cadrelor sportive !

„Educație fizică și sport" — în toate bibliotecile de specialitate !

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv în orice parte a țării, revista „Educație fizică și sport".

„Educație fizică și sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educație fizică și sport" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

CARACTERISTICI ŞI TENDINŢE ALE JOCULUI ACTUAL DE VOLEI

Dr. GABRIEL CHEREBEŢIU
Conf. univ. NICOLAE MURAFA
I. E. F. S.

În ultimii 20 de ani jocul de volei a suferit o serie de modificări atît din punct de vedere al regulamentului, cît şi tehnic şi tactic, fapt ce a dus implicit la transformări şi revizuiri ale concepţiilor, teoriilor şi metodelor privind selecţia şi pregătirea jucătorilor, a structurii echipei, a orientării tactice etc. În cele ce urmează vom căuta să evidenţiem cele mai importante caracteristici şi tendinţe ale jocului actual de volei.

Caracteristici generale. Jocul actual de volei se desfăşoară prin acţiuni realizate în mare viteză şi cu mare forţă de atac, prin eforturi intense de scurtă durată (5—15 secunde), predominînd mişcările explozive, de detentă, întrerupte de pauze (pasive sau active) de asemenea scurte (aproximativ 5—7 secunde). Acest ciclu format din efortul intens de scurtă durată şi pauza scurtă se repetă aciclic, de sute şi sute de ori, în cadrul jocurilor oficiale şi antrenamentelor. Fazele de joc se realizează prin acţiuni de mare precizie şi subtilitate în condiţii de dificultate fizică, tactică şi psihoemoţională. Durata unui meci între echipe echilibrate poate atinge 2 ore şi jumătate şi chiar mai mult.

Această descriere este foarte asemănătoare cu cea făcută de Miron Georgescu (5) în urmă cu 20 de ani, ceea ce ne dovedeşte că în esenţă, în structura sa intimă, jocul de volei a rămas aproape identic cu cel pe care îl cunoşteam acum un sfert de veac.

Deosebirile dintre jocul din trecut şi cel de astăzi constau în primul rînd în viteza mai mare de execuţie a acţiunilor individuale şi colective, în forţa de atac superioară celei din trecut, a duratei crescute de joc şi a complexităţii şi variaţiei acţiunilor tactice. Au apărut şi unele elemente şi procedee tehnice noi, cum sînt „preluarea de jos", lovind cu antebraţele, care era un procedeu întîmplător, serviciul planat, plonjonul lateral cu revenire prin rostogolire etc. În cadrul marilor competiţii (campionate mondiale, continentale sau turnee olimpice) s-a constatat o creştere a duratei de joc. La ultimul campionat mondial desfăşurat în Mexic în 1974 cele mai lungi meciuri au fost de 2 ore şi 55 de minute (România—Japonia — masculin) şi de 2 ore şi 54 de minute (Polonia—Cehoslovacia masculin). Dar jocuri de asemenea lungi au fost şi cele dintre echipele masculine ale Bulgariei şi Braziliei (2 ore şi 33 de minute), sau meciurile feminine Polonia—Peru (2 ore şi 7 minute). Putem găsi numeroase astfel de exemple.

Educaţie fizică şi sport, nr. 4, 1978, pag. 37

Pentru a aprecia însă întregul efort prestat de voleibaliști în zilele de competiție, la durata jocului oficial trebuie să adăugăm și cele 40—45 de minute de încălzire și eventual și durata unui antrenament „scurt" de 60—90 de minute, care de obicei se practică de către echipele fruntașe în zilele de meciuri oficiale. Iată, deci, că în timpul competiției durata eforturilor zilnice se ridică la 4—5 ore, dintre care 2—3 ore sînt eforturi intense, desfășurate în condiții tehnico-tactice și psihice deosebite.

Perspective. Ultimul congres al F.I.V.B. desfășurat în timpul J.O. de la Montreal a aprobat unele modificări de regulament, dintre care cea mai importantă este aceea care permite echipei aflate în apărare să efectueze patru lovituri dacă mingea a atins blocajul, adică blocajul plus trei lovituri. Această regulă favorizează echipa aflată în apărare, permițînd menținerea mingii în joc mai mult timp. Fazele de joc s-au prelungit, făcînd mai spectaculoasă desfășurarea jocului, dar obligînd în același timp jucătorii să depună efort efectiv timp mai îndelungat. Cu toată această creștere a duratei fazelor de joc, credem, însă, că timpul total de desfășurare a unui meci oficial nu va fi mai mare decît înainte, deoarece, o altă regulă aprobată de congres prevede utilizarea în jocurile oficiale a trei mingi, devenind mai scurte pauzele dintre fazele de joc. Aceasta atrage după sine o reducere a timpului de refacere intracompetițională.

Apare astfel clar că eforturile din cadrul meciurilor oficiale sînt mai mari decît înainte, atît pe seama volumului, cît și pe seama intensității. Menționăm că în cadrul marilor competiții (continentale, mondiale, olimpice) jocurile au loc în zile consecutive, cu foarte puține zile de pauză (de exemplu, în campionatul mondial din Mexic — 1974 — au avut loc 11 meciuri în 14 zile). Dacă adăugăm la acestea și eforturile impuse de schimbările de fus orar, de altitudine sau climă și deplasările dintr-o localitate în alta, apare clar tabloul solicitărilor unui voleibalist din echipa reprezentativă. Apreciem că în vederea participării la competiții importante, jucătorii de volei trebuie să fie pregătiți complex, de așa manieră, încît să reziste la eforturi zilnice de cel puțin patru ore.

Caracteristici tactice. Vom analiza separat tactica în atac și în apărare.

a. *Tactica în atac.* În eșalonul echipelor fruntașe deosebim două categorii de echipe și anume :

1. Echipe care își bazează acțiunile de atac pe combinații de subtilitate, rezultat al perfecțiunii și fineței tehnice (Japonia, Cehoslovacia, R. P. Chineză — mai ales echipa feminină — Polonia — masculin). La aceste echipe, combinațiile de atac se caracterizează prin mare varietate, viteză de execuție deosebită și procentaj mare al eficienței. Acest ultim aspect poate fi excelent ilustrat printr-un exemplu oferit de statisticile tehnico-tactice efectuate cu ocazia Cupei Mondiale feminine de la Tokio, din noiembrie 1977. Acestea arată că media greșelilor comise în atac de către jucătoarele japoneze este sub 2 greșeli /jucătoare într-un meci, adică mai puțin de o greșeală per jucătoare/ set.

Echipele din această categorie construiesc combinațiile de atac prin intrarea jucătorului ridicător din linia a doua și participarea la finalizare a celor trei jucători din prima linie. Se remarcă din ce în ce mai mult mane-

vrele înşelătoare ale jucătorilor din linia de atac, simulînd acţiuni şi combinaţii (fentă de combinaţie) sau schimburi de locuri. La unele echipe (Japonia, Polonia) notăm o aglomerare a finalizării atacului în zona din centrul terenului, fără ca aceasta să atragă după sine o scădere a eficacităţii. La aceste echipe iese în evidenţă armonizarea perfectă şi sincronizarea acţiunilor ridicătorului cu cele ale trăgătorilor. Toate echipele din prima grupă valorică au cîte un ridicător-coordonator de joc de mare virtuozitate tehnică, care creează acţiuni de mare diversitate şi subtilitate tactică. Pentru fiecare poziţie a jucătorilor există un număr determinat de combinaţii tactice (de regulă 3—4), care se aplică conform deciziei luate de conducătorul de joc înainte de faza respectivă. Mingea circulă la fileu cu viteză mare şi traiectorie joasă. Acţiunile astfel realizate sînt finalizate în mod foarte variat de către atacanţi, care posedă ample cunoştinţe de tactică individuală. Totuşi, marea varietate şi subtilitate a atacului rezultă mai mult din construcţie decît din finalizare.

2. Echipe care îşi bazează tactica de atac pe acţiuni în forţă, fără a apela la combinaţii tactice deosebite. Acest stil de joc caracterizează mai ales echipele europene (U.R.S.S., R.D.G.) spre deosebire de cel descris mai înainte, pe care îl practică cu precădere asiaticii.

Tactica de atac în forţă este foarte simplă, construcţia atacului se realizează prin pase înalte, mai departe de fileu (1—1,5 m), iar finalizarea, lovitura de atac propriu-zisă, este foarte puternică, pe lîngă sau peste blocajul advers.

Indiferent de sistemul de atac utilizat remarcăm la cele mai bune echipe următoarele :

— dirijarea loviturilor de atac în prima jumătate de teren în cazul atacului pe lîngă blocaj şi în spre zonele libere din spatele terenului, cînd se atacă peste blocaj ;

— tendinţă, mai ales la echipele masculine (Polonia, U.R.S.S., Cehoslovacia, România) de participare efectivă a unui jucător din linia a doua la finalizarea în forţă a atacului (atac de la trei metri) ;

— atacul este susţinut permanent de către ceilalţi jucători (prin dublarea atacului), efectuînd un amplu joc fără minge.

La nici o echipă naţională nu s-a remarcat în ultimii ani construirea atacului cu două lovituri (pasa directă pentru atac), decît ca acţiuni întîmplătoare.

Echipele reprezentative ale ţării noastre îşi bazează tactica în atac pe îmbinarea acestor două sisteme menţionate mai sus, fără a se ajunge la o eficacitate egală cu a celor mai bune echipe din lume, datorită atît lipsurilor tehnice, cît şi forţei de atac, pe care o putem aprecia doar ca medie spre bună.

Perspectivele tacticii de atac. Regula celor patru lovituri (blocaj plus trei) oferă condiţii deosebit de favorabile pentru construcţia atacului combinativ. Se presupune, aşadar, perfecţionarea în continuare a construcţiilor de atac prin intrarea la fileu a unui coordonator din linia a doua. Va fi posibil o diversificare şi mai mare a combinaţiilor de atac, a circulaţiei jucătorilor, a fentelor de construcţie şi execuţie. Dar, în acelaşi timp, se poate întrezări o reactualizare a construcţiilor de atac cu pase directe (în special la recuperarea mingilor din atac şi poate mai puţin la primirea serviciului) şi cu

pase din săritură precedate de fenta de atac. Acest ultim aspect îl vedem posibil deoarece regulamentul facilitează punerea lui în practică, iar eficacitatea lui s-a dovedit, în trecut, a fi foarte mare. Desigur că realizarea acestui deziderat rămîne dependentă de perfecționarea tehnică a jucătorilor privind precizia paselor.

Aceste două orientări tactice combinative de atac (combinații prin intrarea din linia a doua și combinații cu pase directe) nu se exclud reciproc. Ele pot fi foarte bine utilizate de către aceeași echipă în mod alternativ, în funcție de situația de joc și de posibilitățile tehnice ale jucătorilor.

În privința specializării unor trăgători pe anumite posturi de la fileu, credem că ea va fi utilizată și în viitor deoarece s-a dovedit foarte eficace.

Atacul din linia a doua de către unii atacanți foarte dotați fizic este utilizat în prezent de către foarte puține echipe, dar presupunem că pe măsura dotării echipelor cu jucători foarte înalți și puternici inițiativa se va dezvolta și poate chiar vor apărea combinații de atac cu participarea regulată a unor jucători din zonele 1, 5 sau 6.

b. *Tactica în apărare* o vom caracteriza prin descrierea separată a particularităților ei în linia I (la fileu) și linia a II-a.

1. În linia I în fața atacului combinativ predomină blocajul individual, activ și agresiv, orientat strict la minge în funcție de locul și viteza pasei, precum și de calitățile atacantului. Eficacitatea blocajului individual este redusă, cu toate că se introduc mult mîinile peste fileu. Remarcăm necesitatea efectuării de către jucătorul din zona 3, în cazul construcției combinative, a două sărituri la blocaj, în cadrul aceleiași faze de joc (la fentă și la atac propriu-zis).

În fața atacului construit cu pase înalte blocajul se realizează în grup. La joc simplu se observă tendința de a se face blocaj pasiv, cu palmele pe spate, doar pentru amortizarea atacului și ușurarea recuperării mingii și posibilitatea construirii atacului cu încă trei lovituri.

2. În linia a II-a cel mai frecvent se utilizează sistemul de apărare cu centrul doi retras, cu o așezare a jucătorilor la o distanță de aproximativ 6—7 m față de fileu. În acțiunile individuale se constată joc acrobatic, atletic, bazat pe anticiparea fazelor. Dublarea blocajului se rezolvă din așezarea inițială, cu tendință de a veni înainte, în funcție de fază.

La blocajul individual jucătorii din linia a doua se plasează în poziție ceva mai avansată, pe direcțiile rămase neacoperite de blocaj. La blocajul colectiv apărătorii din linia a doua se așează pe zone dinainte stabilite, aproximativ în mijlocul zonei ce trebuie apărată. Majoritatea echipelor utilizează specializarea jucătorilor pe zone.

Echipa reprezentativă a țării noastre se încadrează în caracteristicile descrise.

Perspectivele tacticii în apărare. Acoperirea completă a celor 81 de metri pătrați ai suprafeței de joc de către jucătorii din apărare care n-au sărit la blocaj este departe de a fi eficace. Toate modificările de regulament din ultimele două decenii au avut ca scop principal echilibrarea raportului dintre forța atacului și debilitatea apărării, dar încă balanța înclină în favoarea atacului. Pînă la noi modificări de regulament, care cu siguranță nu vor întîrzia să apară, antrenorii încearcă să găsească soluții aplicabile. Ideea de la care se pornește este aceea că jucătorii din apărare nu pot, în fața unui atac perfect, să acopere tot terenul și, ca atare, se sacrifică preconceput o

zonă anumită, care în mod teoretic (dar nu şi practic) ar putea fi „asigurată" prin intervenţii de ultim moment, ale unui jucător determinat, în funcţie de sistemul de apărare utilizat. Spre exemplu, în sistemul cu centrul doi retras, zona liberă este centrul terenului, unde nu se poate ataca puternic din cauza blocajului, ci numai plasa mingi la care s-ar putea interveni salutar. În cazul apărării cu centrul doi avansat, suprafaţa neapărată rămîne zona 6 în apropierea liniei de fund, zonă în care ar trebui, în caz de necesitate, să acţioneze jucătorii din zonele 1 şi 5, în funcţie de situaţie. Deşi soluţiile teoretice par satisfăcătoare, în mod practic eficienţa lor lasă de dorit. Ele sînt soluţii fixe, neadaptative, cu procentaj redus de reuşită.

Ca eventuale soluţii de viitor, credem că se va apela în primul rînd la autodublaj. Acest element de tactică, deşi este foarte „apreciat" teoretic, în practică aproape că nu se aplică (mai bine-zis, nu se ştie aplica). Prin perfecţionarea autodublajului cresc funcţiile şi sarcinile jucătorilor de la blocaj, prin „asigurarea" zonei din jurul blocajului, reducînd astfel suprafaţa de apărare a celorlalţi jucători. Dar pentru ca autodublajul să devină într-adevăr eficient, este nevoie de însuşirea unei anumite tehnici aparte, ce trebuie învăţată şi perfecţionată. Necunoaşterea acestei tehnici este, fără îndoială, cauza ineficacităţii autodublajului.

Din multitudinea căutărilor tactice defensive, a unor sisteme mai eficiente, cu siguranţă va izvorî unul cu randament mai mare decît cele cunoscute în prezent. Noi întrezărim o soluţie rezultată din pregătirea tactică teoretică superioară a jucătorilor, pregătire ce le va permite să anticipeze şi să adapteze acţiunile de apărare în funcţie de posibilităţile concrete ale atacanţilor adverşi. Un astfel de sistem ar putea fi numit „orientativ", „anticipativ", „adaptativ". Principiul iniţial al zonei sacrificate, neapărate, va rămîne valabil, însă credem că zona abandonată trebuie să fie de fiecare dată, la fiecare fază de joc, alta. Jucătorii înşişi, prin conducătorul de joc în apărare, vor decide, în funcţie de posibilităţile momentane ale adversarilor, care va fi acţiunea concretă. Vor apare, probabil, numeroase scheme de apărare, valabile pentru o fază doar şi pot fi repetate de cîte ori este necesar.

„Anticiparea" trebuie să reprezinte o preocupare esenţială a antrenorilor, căci fără aceasta apărarea nu poate fi eficientă, deoarece viteza de zbor a mingii atacate este foarte mare. Ultimele cercetări (1) arată că viteza de deplasare a mingii atacate puternic variază între 30—50 m/sec. Făcînd un mic calcul, rezultă că mingea atacată parcurge cei 4—7 m pînă la jucătorul din linia a doua în următorii timpi :

— la viteza de zbor de 30 m/sec mingea parcurge : 5 m în 0,17 sec, 7 m în 0,23 sec ;

— la viteza de zbor de 50 m/sec mingea parcurge : 5 m în 0,10 sec, 7 m în 0,14 sec.

Viteza de reacţie simplă este, la om, în medie 0,15—0,20 sec. La sportivii foarte dotaţi cu calităţi de viteză şi în formă sportivă, aceasta poate fi 0,10—0,14 sec. Viteza de reacţie complexă, însă, cînd intră grupe musculare mari în angrenare şi în condiţii nestereotipe, cu stimuli multipli, este mult mai mică (timpul mult mai lung) ajungînd la 0,30—0,50 sec şi chiar la 1 sec sau peste.

În aceste condiţii, jucătorii din linia a doua nu vor fi capabili să acţioneze adecvat decît în cazul unei anticipări corecte şi orientate, cînd apărătorul se află plasat dinainte pe direcţia mingii sau foarte aproape de aceasta,

Concluzionînd cele spuse mai înainte despre apărare, putem să afirmăm că cea mai importantă armă de apărare trebuie să fie blocajul, a cărui importanță tactică va crește în viitor. Autodublajul, perfecționat tehnic, poate deveni un important ajutor al apărării, iar anticiparea rămîne o condiție esențială a realizării unei apărări eficiente.

Caracteristici tehnice. Jocul de volei fiind un joc colectiv, al cărui regulament obligă jucătorii să treacă în mod succesiv prin toate posturile, succesul competițional depinde de gradul însușirii tehnicii de către toți componenții echipei. Astăzi nu se pot concepe mari rezultate cu echipe formate din jucători incompleți sau care nu posedă măcar un minimum de cunoștințe tehnice, indispensabile.

Cerințele tehnice actuale necesare desfășurării unui joc de înaltă clasă le-am putea concretiza astfel :

— măiestrie tehnică dusă la perfecțiune, concretizată prin precizie și constanță în execuție ;

— tehnica să fie stăpînită și aplicată eficace în condiții de mare dificultate (viteză mare de zbor a mingii, schimbări neașteptate de direcție, manevre tactice, oboseală etc.).

Componenții echipelor pretendente la primele locuri mondiale stăpînesc bine un număr minim de 6—8 procedee tehnice indispensabile, la care, în funcție de specializare, se mai adaugă încă 3—4. Acestea sînt :

— poziția joasă și deplasările rapide ;

— un serviciu dificil de preluat — plutitor sau în forță ;

— primirea serviciului ;

— pasa înainte ;

— plonjonul — lateral și înainte ;

— lovitura de atac — două procedee cel puțin ;

— blocaj individual și în grup.

Jucătorii specializați ca ridicători-coordonatori de joc stăpînesc toate procedeele de pasare : cu schimbare de direcție, din săritură, cu fentă, cu diferite traiectorii (joasă, înaltă, oblică, în urcare).

Atacanții stăpînesc atacul în forță peste sau pe lîngă blocaj, atacul plasat (liftat), atacul de departe de fileu.

În ultimii ani se observă utilizarea extrem de rară a plonjonului pentru corectarea paselor (pasa din plonjon), primirea serviciului prin pasa de sus (în degete), atacul cu rotarea brațului, serviciul în forță cu rotarea brațului, fenta de atac urmată de pasa din săritură.

Perspectivele și tendințele tehnicii. Este de presupus că tehnica diferitelor procedee va continua să fie dusă spre creșterea măiestriei, spre perfecțiune. Pentru aceasta va fi nevoie de un număr foarte mare de repetări în antrenamente, ceea ce va atrage după sine o creștere a duratei antrenamentelor.

Posibilitatea creșterii volumului de muncă (timp și număr de repetări) depinde de intensitatea efortului. Se poate lucra un număr crescut de ore numai la o intensitate mică. Perfecționarea tehnicii printr-un număr mare de repetări va fi posibilă doar dacă exercițiile se vor efectua la intensitate scăzută și apoi pe acest fond de măiestrie tehnică să se realizeze intrarea în formă, condiționată de mărirea progresivă a intensității de lucru concomitent cu reducerea volumului.

Pentru viitor ne putem aştepta la o lărgire a bagajului de cunoştinţe tehnice individuale, fiecare jucător trebuind să-şi îmbogăţească arsenalul tehnic pentru asigurarea unui loc într-o echipă de elită.

Probabil se va utiliza din nou, mai mult decît în ultima decadă, pasa de sus cu degetele şi plonjonul pentru corectarea pasei a doua. Se va perfecţiona tehnica preluării din atac, în mod deosebit cu o mînă (asigură acoperirea unui spaţiu mai larg), se va pune problema unor variante tehnice ale blocajului, în funcţie de adversar : blocaj înalt, oarecum „pasiv", executat cu palmele verticale şi blocaj agresiv, activ, cu introducerea mîinilor mult peste fileu, dar, în mod inevitabil, efectuat la înălţime mai mică.

Pe fondul unei pregătiri tehnice multilaterale se vor urmări specializări tehnico-tactice din ce în ce mai restrînse : ridicător-coordonator de joc în atac, coordonator de joc în apărare, jucător de blocaj central, atacant specializat pentru atac din linia a doua etc. Elementele şi procedeele noi nu vor trebui să excludă sau să înlocuiască pe cele existente, ci doar să reprezinte o lărgire şi îmbogăţire a arsenalului tehnic.

BIBLIOGRAFIE

1. AMALIN M. G. : Tactica voleibola. Fizcultura i sport. Moskva, 1972.
2. AMIRAŞVILI E. : Despre sistemul de joc în volei, Sportivnîi Igrî 5/1971, Moscova.
3. COX R. : Relaţia dintre elementele tehnice şi performanţa în jocul de volei. Research Quartely vol. 45 nr. 4/1974, S.U.A.
4. DEROSE G. : Evoluţia voleiului de performanţă. Volleyball 256/1968, Paris.
5. GEORGESCU MIRON : Calităţile fizice ale jucătorilor de volei, dezvoltarea calităţilor fizice prin antrenament. Rev. Cultură fizică şi sport nr. 7/1954.
6. GEORGESCU MIRON : Modificarea calităţilor fizice prin antrenament la jucătorii de volei. Rev. Cultură fizică şi sport nr. 8/1954.
7. MLATACEK L. : Studii privind efortul depus de jucătorii de volei în timpul meciurilor. Teorie a Praxis Jelesne Vychovy 12/1966.
8. MURAFA NICOLAE : Jucătorul complet — iată spre ce trebuie să tindem în volei. Sportul Popular anul XVII 3806/15.IV.1961.
9. STOIANOV D., GOSPODINOV S. : Organizarea atacului iniţial al celor mai bune echipe de volei din lume. Buletinul Comitetului Olimpic Bulgar 3/1968.
10. WIELKI C. : Durata jocului de volei. Sport. Bruxelles. 3/67/1974.
11. * * * Buletinul Federaţiei Române de Volei 1976. Bucureşti.

G. CHEREBEŢIU, N. MURAFA : Caractéristiques et tendances du jeu actuel de volley

Le jeu actuel de volley se déroule par des actions réalisées en grande vitesse et avec une puissante force d'attaque, par des efforts intensifs de courte durée, prédominant les mouvements explosifs, de détente, interrompus par des pauses courtes. Ce cycle formé par l'effort intensif de courte durée et la pause courte, a une répétition acyclique de centaines et de centaines de fois dans le cadre des jeux officiels et des entraînements. Les phases de jeu se réalisent par des actions techniques et de grande précision et subtilité dans des conditions de difficulté physique, tactique et psycho-émotionnelle.

La durée d'un match peut atteindre deux heures et demie et même plus.

Actuellement, dans le jeu moderne de volley sont apparus des éléments nouveaux, comme : la réception de jeu (frappant avec les avantbras), le service placé, le plongeon latéral avec des retours en roulement, etc.

Tous ces éléments techniques ont permis l'augmentation de la durée de jeu, ce qui nécessite une préparation supérieure de la part des équipes, par conséquent un nombre accru des heures d'entraînement. Pour l'avenir il s'impose que parallélement au

perfectionnement des éléments techniques, les actions tactiques du jeu acquiérent de nouvelles orientations.

Le perfectionnement de la technique par un grand nombre de répétitions sera possible seulement si les exercices seront effectués à une intensité plus faible, et, ensuite, sur ce fond de maîtrise technique, on pourra réaliser l'entrée dans la forme sportive.

G. CHEREBEȚIU, N. MURAFA : Present-day Characteristic sand Trends in Volleyball Playing

At present volleyball playing requires above all high speed, powerful smashes, short-term strenuous efforts, explosive movements of détente, followed by short breaks. The cycle — short-term strenuous effort and short break — will be repeated over and over again for scores of times during training and standard events. The phases of the game proper include highly accurate and subtle technical procedures under conditions of great physical, technical, psychical and emotional difficulties. A match can last two and a half hours and even longer.

New elements have been introduced today in volleyball playing such as taking over by hitting the ball with the forearms, special service to the point, sideway playing, etc.

All these technical elements have extended the duration of playing, which requires longer and better training. In future both technical and tactical elements should be focused on and improved.

Improved techniques by a greater number of repetitions requires less intense exercises, all of which will result in a training coping with greater exigencies.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

STUDIU ASUPRA RELAŢIEI DINTRE HIPEREXCITABILITATEA NEUROMUSCULARĂ ŞI RANDAMENTUL SPORTIV ÎN PROBELE DE REZISTENŢĂ DIN ATLETISM

Dr. DOINA GAVRILĂ
Centrul de medicină sportivă

Probele de rezistenţă din atletism reprezintă un complex de exerciţii de alergare pe distanţe mijlocii şi mari sau de marş, care necesită o relaţie lineară între intensitatea exerciţiului şi durata sa limită.

Alergarea pe distanţe mijlocii (800 m şi 1 500 m plat) face parte din grupa eforturilor executate cu intensitate submaximală, viteză relativ mică, dar cu o rezistenţă mai mare. Distanţele lungi, de fond (de la 3 000 m plat pînă la 10 000 m plat, precum şi marşul) fac parte din grupa de alergare cu intensitate medie, cu mare rezistenţă, în interval de timp lung.

Rezistenţa este o calitate fizică necesară tuturor disciplinelor sportive, educată — cu precădere — în probele sportive de lungă durată, ea reprezentînd capacitatea de a executa — în timp îndelungat — un efort la nivelul de intensitate cerut, care se opune şi este, astfel, antagonistă oboselii.

Rezistenţa este condiţionată de starea fiziologică de antrenament a tuturor sistemelor şi organelor, dar în primul rînd de starea sistemului nervos central, care determină capacitatea de lucru a întregului organism, şi de funcţionalitatea aparatului cardiovascular şi a celui respirator.

Probele de rezistenţă din atletism sînt determinate de posibilităţile aerobe ale organismului, dirijate de aparatele respirator şi cardiovascular, dar, în acelaşi timp, şi de starea sistemului nervos central, care îşi perfecţionează întregul său sistem de legături nervoase, pentru creşterea capacităţii de lucru a muşchilor şi pentru îmbunătăţirea coordonării funcţiilor organelor şi sistemelor ce intervin în efortul fizic.

Acest lucru imprimă alergătorului sau mărşăluitorului dezvoltarea prioritară a deprinderilor şi calităţilor motrice, a vitezei şi coordonării mişcărilor, precum şi perfecţionarea nivelului excitabilităţii neuromusculare.

Scopul acestui studiu este de a analiza modificările de excitabilitate neuromusculară, de tipul hiperexcitabilităţii neuromusculare, prin corelarea dintre datele clinice, electrofiziologice (electromiogramă, curbă intensitate-durată — i/d), biochimice (calciu seric ionic) şi randamentul sportiv în probele de rezistenţă din atletism, şi de a compara aceste modificări cu cele din probele de viteză.

MATERIAL ŞI METODĂ

Cercetările au fost efectuate pe 62 de subiecţi (47 de atleţi şi 15 atlete) specialişti în probele de rezistenţă din atletism, aflaţi în evidenţa Centrului de medicină sportivă.

Vîrsta sportivilor studiaţi a fost cuprinsă între 19 şi 34 de ani, iar cea a sportivelor — între 16 şi 26 de ani ; vechimea în sport s-a situat între 8 şi 14 ani.

S-au efectuat investigaţii după următoarea metodă de studiu :

— examinare clinică ;

— investigaţii funcţionale neuromusculare în condiţii de repaus (curbă intensitate-durată, electromiogramă) ;

— determinări biochimice, referitoare la valoarea calciului seric.

Pentru testarea valorii excitabilităţii neuromusculare, s-a urmărit curba intensitate-durată pe muşchiul tibial anterior, cu exprimarea valorii intensităţii curentului

prag în miliamperi pentru stimuli cu durata 100, 10, 1, 0,3, 0,10 milisecunde, păstrînd permanent același răspuns muscular cu valoarea prag.

Examinarea electromiografică s-a efectuat prin determinarea electromiogramei elementare, din primul spațiu interosos volar al mîinii drepte, urmată de efectuarea probei *Aldjouanine,* în trei momente : ischemie, post-ischemie și hiperventilație.

S-au apreciat ca modificări de excitabilitate neuromusculară, de tipul hiperexcitabilității neuromusculare, valori ale reobazei sub 2 mA pentru curba intensitate-durată și activitate bioelectrică spontană și repetitivă a unităților motorii, sub formă de dublete, triplete sau multiplete, în unul, două sau trei momente ale probei *Aldjouanine.*

Examinările de laborator s-au efectuat prin dozarea calciului seric total, prin metoda complexometrică, cu evaluarea procentuală a valorii fracțiunii liber ionizate.

Randamentul sportiv s-a urmărit prin raportarea individuală a performanței la baremurile olimpice, stabilite de Federația română de atletism.

Aparatura

S-a folosit un aparat cronaximetru, de tip I.O.R., cu stimuli rectangulari, cu durata de timp între 0,1 și 200 de milisecunde, cu intensitatea stimulilor reglabilă între 0—20 miliamperi.

De asemenea, s-a utilizat un electromiograf ALVAR, cu electrozi coaxiali de suprafață, de tip miopodex, cu înregistrare pe film.

REZULTATE

Examenul clinic a urmărit semne subiective sau obiective, apărute în timpul antrenamentelor și competițiilor, sau după acestea.

Astfel, 11 sportivi — 11,74 la sută din totalul celor studiați — au prezentat crampe, contracturi sau blocaje musculare, mioclonii, elongații sau rupturi fibrilare repetate.

Semne clinice obiective au prezentat 18 sportivi — 29,03 la sută —, manifestate prin hiperreflectivitate osteotendinoasă, semnul *Chwostak* sau *Trousseau,* pozitiv.

Examinarea electrofiziologică

Un număr de 28 de sportivi — 45,16 la sută din totalul atleților din probele de rezistență testați — prezintă curbe de intensitate-durată, de tipul hiperexcitabilității neuromusculare, cu valori ale reobazei mușchiului tibial anterior de 2 miliamperi, sau sub 2 miliamperi.

Prelucrarea statistico-matematică a valorilor intensității curentului la parametrii de timp indică o creștere a excitabilității neuromusculare de repaus, în special pentru timpii medii și scurți *(Gavrilă Doina,* 21).

Calculul semnificației statistice a diferențelor dintre valorile medii ale excitabilității musculare la lotul de alergători de viteză și rezistență este prezentat mai jos.

MUȘCHIUL TIBIAL ANTERIOR - intensitatea în miliamperi						
		Milisecunde				
		0,1	0,3	1	10	100
Lot alergători viteză 36 subiecți	MS(x)+ 2ES(x)	8,25±0,49	4,85±0,32	3,15±0,16	2,59±0,14	1,92±0,09
	p.	<0,001	<0,001	0,05>p>0,02	<0,001	
Lot alergători de rezistență 28 subiecți	MS(x)+ 2ES(x)	7,64±0,59	4,08±0,22	2,46±0,09	2,2±0,074	1,95±0,092
	p.	<0,01	<0,001	0,1<p<0,2	p<0,001	

La testarea electromiografică, prin proba *Aldjouanine*, s-au evidenţiat — la acest număr de atleţi — modificări bioelectrice spontane, reprezentînd frecvenţa internă de descărcare a unităţilor motorii, sub forma dubletelor, tripletelor sau a multipletelor.

Scăderi ale valorii calciului ionic seric sub 38 la sută au fost prezente la 20 de sportivi — 32,25 la sută.

Randamentul sportiv maxim a fost înregistrat la 9 sportivi — 14,5 la sută —, prin obţinerea de timpi la probele de concurs sub baremurile olimpice fixate de federaţia de specialitate (atleţii respectivi fiind încadraţi în lotul olimpic).

DISCUŢII

Se apreciază că antrenamentul sportiv creează o modificare a excitabilităţii neuromusculare, testată în condiţii de repaus.

Prezenţa stării de hiperexcitabilitate neuromusculară este semnalată de studiul nostru la atleţii din probele de rezistenţă.

Lucrînd pe atleţi fondişti, şi autori sovietici *(Vasilieva, Kosovskaia* — 10) remarcă modificări de excitabilitate şi labilitate neuromusculară, manifestate prin scăderi ale reobazei şi cronaxiei de repaus a muşchilor şi prin creşterea valorii acestor parametri, după terminarea alergării.

Autori români *(Partheniu Al., Neacşu C.* — 18), într-un studiu fiziologic complex al atleţilor din probele de fond şi semifond, remarcă valori favorabile ale excitabilităţii neuromusculare pe muşchii drept anterior, vast intern, gemen intern şi solear, cu componente de fibre musculare fazice şi tonice, în condiţii de repaus şi efort.

Datele noastre asupra reactivităţii neuromusculare la atleţii din probele de rezistenţă, raportate comparativ la datele de la atleţii din probele de viteză (45 de subiecţi), indică modificări mai puţin frecvente, ca incidenţă, ca expresie a metodicii de antrenament sportiv, care dezvoltă — cu precădere — capacităţile aerobe funcţionale ale aparatelor respirator şi cardiovascular.

Studiul statistico-matematic al excitabilităţii neuromusculare în probele de viteză şi de rezistenţă indică expresii matematice apropiate ca valori, pantele de hiperexcitabilitate ale curbelor de intensitate-durată fiind mai accentuate la nivelul timpilor scurţi şi cu modificări puţin sensibile în domeniul timpilor lungi.

La sportivii din probele de rezistenţă, apariţia simptomatologiei subiective este apreciată ca factor limitativ al performanţei şi este semnalată într-un procent mai redus, faţă de probele de viteză, fenomen semnificativ în ceea ce priveşte mecanismele de instalare a modificărilor clinice.

Modificarea excitabilităţii neuromusculare este considerată ca un fenomen subordonat proceselor de excitaţie şi inhibiţie din sistemul nervos central, fenomenelor vegetative, hormonale, ca şi modificările biochimice, ionice, implicate în efortul sportiv. Expresia directă a acestor modificări constă în variaţia de ioni minerali, în special calciu, care — conform formulei *Szent-Györgyi* — condiţionează alături de magneziu excitabilitatea neuromusculară : $\frac{PO_4^{--} \times K^{+} \times HCO_3^{-}}{Ca^{++} \times Mg^{++} \times H^{-}} = K$

Modificările apărute în valoarea fracţiunii liber ionizate a calciului seric pot fi atribuite unuia din factorii determinanţi posibili ai apariţiei modificărilor bioelectrice, de tipul hiperexcitabilităţii neuromusculare.

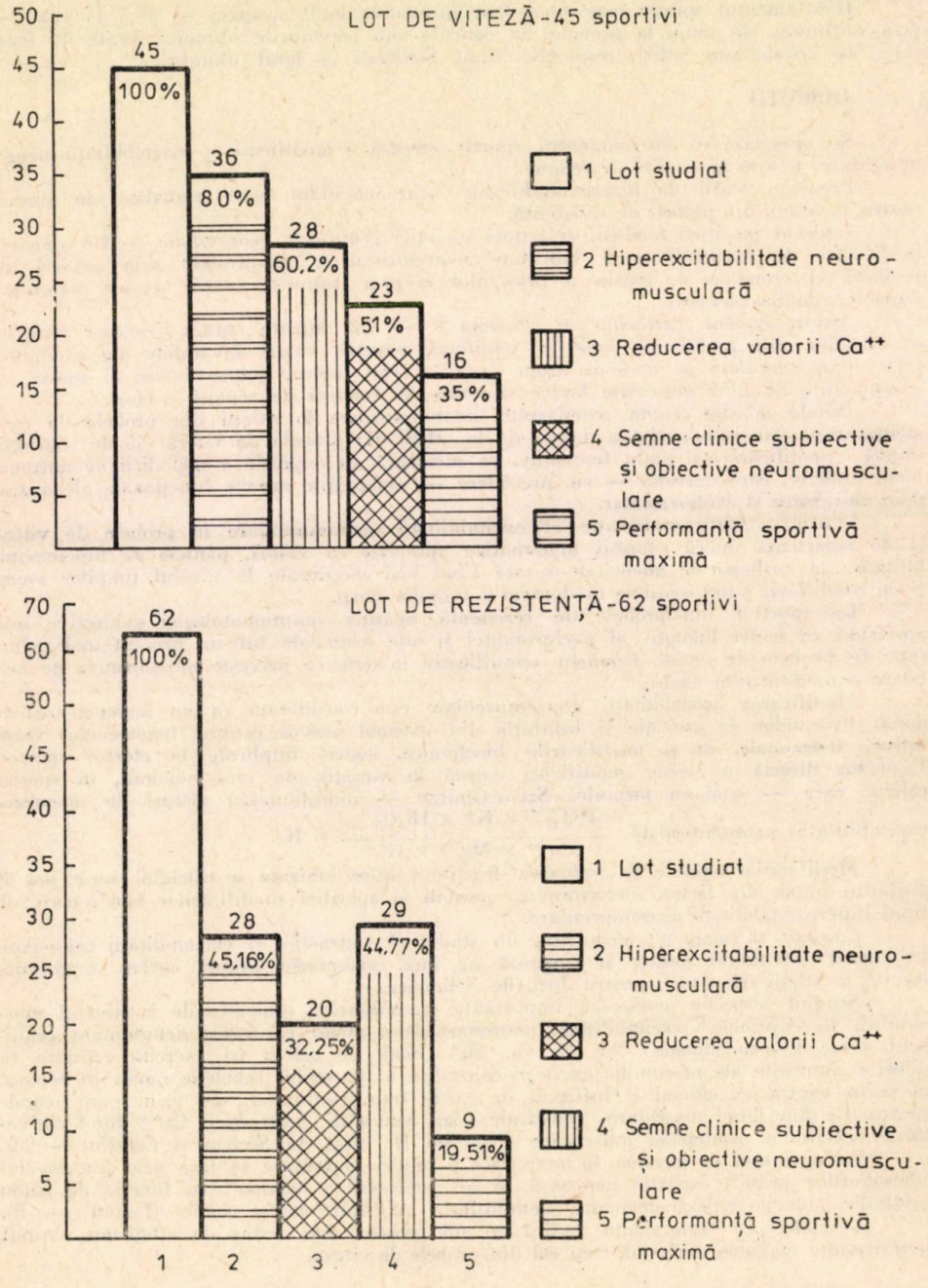
Coirault şi colab. (9) efectuează un studiu al contracţiei şi excitabilităţii musculare în cursul travaliului sportiv şi prezintă un larg comentariu asupra curbei intensitate-durată la atleţii selecţionaţi pentru Jocurile Olimpice.

Studiul respectiv precizează importanţa mecanismelor biologice de la nivelul muşchiului, în exprimarea excitabilităţii neuromusculare, avînd ca factor determinant echilibrul ionic transmembranal (Na, K, Ca, Mg). Ionul de calciu îşi exercită acţiunea în diferite momente ale procesului excitaţie-contracţie în muşchiul scheletic rapid. În repaus, ca şi în contracţie, efluxul şi influxul de calciu transmembranal, sau prin componentele contractile ale fibrei musculare, constituie baza activităţii contracţiei, Ca^{++} fiind activatorul specific al contracţiei musculare *(Padolski H.*, citat de *Şerban* şi *Cotariu* — 20).

Se apreciază că intrarea în activitate a celulei musculare se face prin intermediul „mesagerilor primi", excitaţie nervoasă, şi al „mesagerilor secunzi", cu funcţie de cuplu catabolic adenil ciclază-adenozin monofosforic AC-CAMP-calciu ionic (Beloiu — 6).

Corelarea cu performanţa indică că un procent mai redus de atleţi au obţinut performanţe maxime, comparativ cu cei din probele de viteză.

STUDIUL MODIFICĂRILOR DE HIPEREXCITABILITATE NEUROMUSCULARĂ LA PROBELE DE VITEZĂ ȘI REZISTENȚĂ ÎN ATLETISM



În condiţiile probelor de rezistenţă se pot crea dezechilibrări adaptative, condiţionate de oboseala fizică, stressul emoţional, perturbarea metabolismului hidromineral, care creează instalarea simptomatologiei clinice, cu repercusiuni nefavorabile asupra pregătirii sportive şi randamentului sportiv.

De asemenea, putem menţiona că modificarea de excitabilitate neuromusculară de repaus, depistată atît la alergătorii de viteză, cît şi la cei de rezistenţă, este consecinţa metodicii de pregătire sportivă, prin care un alergător de viteză se antrenează şi ca cel de rezistenţă, iar unul de rezistenţă — şi ca cel de viteză, pentru finişul cursei.

CONCLUZII

1. Hiperexcitabilitatea neuromusculară este prezentă în probele de alergare din atletism.
2. Hiperexcitabilitatea neuromusculară apare mai frecvent, ca incidenţă, la alergătorii de viteză, comparativ cu cei de rezistenţă, ca urmare a îmbunătăţirii calităţii fizice de bază — viteza, în condiţiile efortului fizic anaerob.
3. Hiperexcitabilitatea neuromusculară este un factor important în realizarea performanţelor sportive şi exercită un efect limitativ asupra recordurilor sportive, în situaţia apariţiei manifestărilor clinice.

BIBLIOGRAFIE

1. ALDJOUANINE TH. : Le syndrome tetanié, Paris, 1958.
2. ALBEAUX-FERNET M., BUGARD P., ROMONI J. D. : Excitabilité neuromusculaire en clinique, variations hormonales et metaboliques, Presse Med., 1957, 4, 65.
3. AMBRUŞ A., ŞERBĂNESCU M., CIOARĂ ZOICA, GAVRILĂ DOINA, GEORGESCU ELENA : Contribuţii la diagnosticul diferenţial al leziunilor musculare, partea I. Lucrările celei de a III-a Sesiuni ştiinţifice a C.M.S., 1970.
4. AMBRUŞ A., ŞERBĂNESCU M., GAVRILĂ DOINA : Contribuţii la diagnosticul diferenţial al leziunilor musculare, partea a II-a, Lucrările celei de a IV-a Sesiuni ştiinţifice a C.M.S., 1973.
5. ÅSTRAND P. O., RODAHL K. : Manuel de physiologie de l'exercise musculaire, Masson, 1973, Paris.
6. BELOIU D. D. : Patologie biochimică, Ed. Medicală, 1974.
7. CĂLCĂIANU GH., STOICA I. : Electroencefalografia şi electromiografia — elemente de diagnostic clinic, Ed. Medicală, 1963.
8. CĂLCĂIANU GH., SOTIRESCU N. : The physiopathologic significance of biopotentiale recorded electromyographically in the from repetitive activity, Rev. Roum. Neurol., 1965, 2, 1, 1726.
9. COIRAULT P., THIEBAULT J., GUIOT G. : Contraction musculaire et contrôle medico-sportif, Presse Med., 1965.
10. KRESTOVNIKOV A. N. : Studii de fiziologia exerciţiilor fizice, Ed. Cultură fizică şi sport, 1951.
11. CÎRMACIU R. : Teză de doctorat, I.M.F. Bucureşti, 1974.
12. GAVRILĂ DOINA, AMBRUŞ A., DEMETER A., BAROGA MARTA : Studiu corelativ privind excitabilitatea neuromusculară, electromiograma şi ionograma la sportivii de performanţă, Lucrările celei de a V-a Sesiuni ştiinţifice a C.M.S., 1974.
13. LABORIT H., LABORIT G. : Excitabilité neuromusculaire et equilibre ionique, Masson, 1955.
14. KLOTZ H. P. : Recherche et decouverte d'un trouble du metabolisme calcique dans la tetanie chronique constitutionelle normocalcemique, Sem. Hôp., Paris, 1960.
15. MASHIMA HIDENOBU, JUNICHIRO AOKI, TAKASHI MAESHIMA, TATONO SHIMIZU, TASUKU SATO : Telemetric electromyography in the training of speed skatérs, International congress of Winter sports medicine, Sapporo, 1972.
16. MILHARD G., BOURICHON J., AUBERT J. P. : Etude de metabolisme de Calcium dans la spasmophilie chronique normocalcemique et dans l'hypoparotiroidisme, Prob. Endocr. Nutr., 1962, 6, 237.
17. GAERISCH M. : Die auswirkungen sportlichen training auf das neuromuskuläre system. Med. und Sport, XIV, nr. 4—6, 1974.
18. ULMEANU FL. C., PARTHENIU AL., NEACŞU C., MUREŞANU I. : Etude physiologique complexe sur des athletes (courses de fond et de demifond), Bucarest, 1969.

19. VIAL C.J.R. : Contribution à l'etude de la fatigue neuromusculaire et de son traitement chez les athletes, Thèse de doctorat, Paris, 1959.
20. ȘERBAN I., COTARIU D. : Biochimia contracției musculare, Ed. Academiei, București.
21. GAVRILĂ DOINA : Studiu asupra relației dintre hiperexcitabilitatea neuromusculară și randamentul sportiv în probele de viteză din atletism, rev. Educație fizică și sport, nr. 2, 1976, pag. 36.

DOINA GAVRILĂ : Etude sur la relation entre l'hyperexcitabilité neuro-musculaire et le rendement sportif aux épreuves de résistance en athlétisme

L'ouvrage présente une analyse des modifications d'excitabilité neuro-musculaire, du type de l'hyperexcitabilité neuro-musculaire chez les coureurs des épreuves de résistance, par la corrélation entre les données cliniques, électro-physiologiques, biochimiques et le rendement sportif. L'etude est effectueé comparativement aux données obtenues chez les sprinteurs.

On apprécie que l'hyperexcitabilité neuromotrice est présente tant chez les sprinteurs que chez les coureurs de résistance, que c'est une forme de réactivité neuromotrice augmentée par le processus d'entraînement, ainsi qu'une conséquence des modifications ioniques déclenchées par l'effort physique.

L'hyperexcitabilité neuro-musculaire intervient dans la réalisation du rendement sportif maximal, tant qu'elle n'est pas associée à des manifestations cliniques.

Cette forme de modification de l'excitabilité neuro-musculaire est plus fréquente chez les sprinteurs.

DOINA GAVRILĂ : A study of the Relationship Between Neuromuscular Hyperexcitability and Sporting Efficiency of Resistance Events in Athletics

The article concentrates on neuromuscular excitability and particularly on hyperexcitability with resistance racers. Clinical data (electro-physiological and biochemical) are correlated with sporting efficiency. The study has focused in comparison of data obtained with racers.

Neuromotive hyperexcitability is a feature to be found in racers (resistance and speed oriented) and is a form of neuromotive reaction which increases in the process of training as a consequence of ionic modifications entailed by physical effort.

Neuromuscular hyperexcitability has a positive effect on increasing sporting efficiency as long as it is not associated with clinical manifestations.

The author emphasizes that a modified neuromuscular excitability is more frequent with speed event racers.

OPINII CONSULTAȚII

OBSERVAȚIA

1. OBSERVAȚIA CA METODĂ DE INVESTIGAȚIE

Deși s-a scris foarte mult despre investigație și deși la prima vedere pare o metodă simplă și modestă, îndrăznim să credem că metodologia cercetării nu a epuizat nici pe departe bogăția aspectelor și subtilităților acestui vechi instrument al cunoașterii științifice.

Sub forma „contemplării vii" *(Lenin)*, observația este primul moment al procesului dialectic al cunoașterii, care cuprinde gîndirea abstractă și revenirea la practica verificatoare.

Începuturile metodologiei cercetării au pus accent pe metoda inductivă care se sprijină pe faptele și datele furnizate de experiența imediată. *Bacon* diferenția observația activă și științifică, de observația activă și vulgară. Ideea va fi reluată de *Claude Bernard* și mult dezvoltată pe baza unei valoroase practici experimentale, din care va rezulta — alături de valoarea observației active — însemnătatea unor observații spontane (pasive) făcute de oameni cu mintea „deschisă" spre nou.

Între observația ca „tehnică" de investigație și observația ca fenomen psihologic vom găsi foarte multe apropieri, cele mai multe provenind din substratul psihic al acesteia.

Observația este contemplarea intenționată a unui obiect, document, fenomen sau proces; este cunoașterea științifică a unei realități prin contemplarea intenționată și metodică.

În observație sînt angajate, cu ponderi specifice, atît procesele senzoriale ale cunoașterii cît și cele logice. După cum observa *Beveridge* (2, p. 143), în observația științifică participă un element senzorial, perceptual și un element intelectual — conștient sau chiar inconștient.

De regulă, observația este vizuală, dar nu sînt excluse cazurile în care participă și alți analizatori, în funcție de caracteristicile fenomenelor urmărite. Ea însăși este un proces activ care presupune interes, atenție vie și susținută, o intenție (scop) chiar dacă nu are la bază o ipoteză clar formulată. Subînțeles observației este procesul de *înregistrare*, consemnare a celor văzute, auzite-simțite în general: ce anume a fost observat, cum au variat în timp faptele, sub ce formă calitativă și cantitativă s-au prezentat cele observate etc.

Participarea intelectului — în sens de gîndire logică — este inevitabilă, dar nu și sub anumite rezerve, căci observația trebuie ferită de idei preconcepute, nu și de eventuale ipoteze care conduc firesc la set-uri anticipative pentru percepția datelor (faptelor) și la clasificări și interpretări în consecință. Literatura consemnează numeroase eforturi pe care le fac metodologii pentru a asigura observației „perceptive" optimum de raționalitate, fără a-i influența obiectivitatea.

Poate că acest efort explică și *raportarea observației la experiență sau experiment*. *Claude Bernard* sublinia la timpul său că „dobîndirea experienței și sprijinirea pe observație reprezintă altceva decît efectuarea de experiențe și observații". El atrăgea atenția asupra faptului că observația activă (indusă) conduce la căutarea deliberată a faptelor (1, p. 71—72). În zilele noastre, sînt numeroși autorii care consideră că observația este un moment al cercetării științifice care trebuie să se sprijine în mod deosebit pe experiment. *Paul Fraisse*, de exemplu, consideră că observația care descoperă faptele remarcabile este primul moment al cercetării experimentale; celelalte două momente sînt: stabilirea ipotezelor asupra relațiilor care ar putea exista între faptele observate și **experimentarea propriu-zisă în scopul verificării ipotezelor formulate** (8, p. 80).

Este neîndoielnic faptul că observația ca proces psihic de cunoaștere *activă, intenționată, planificată, sistematică* are la bază un sistem de date de referință (idei, ipoteze, postulate) furnizate de experiență și în general de știință. Ea se aplică unui anumit *domeniu*, ale cărui *date, documente* sau *fenomene* dorește să le *cunoască*, să le *descrie, ordoneze, clasifice, cantifice, caracterizeze* etc. ; pentru a stabili ce este deosebit în ele, în ce relații sînt între ele și cu altele, ce le provoacă și ce efecte au asupra altora. Din acest *complex de rezultate* ale observației se nasc noi *înțelesuri, explicații* sau numai *ipoteze* care urmează a fi verificate și prin alte metode.

Complexitatea tehnicilor moderne de investigație ca și a strategiilor de cercetare ne permite să afirmăm că observația poate ea singură să se constituie o metodă de cercetare, utilă și utilizată în multe domenii și, în același timp, să afirmăm că în cadrul metodei complexe aportul observației este de cea mai mare însemnătate, fapt subliniat și de atenția ce i se acordă în aplicarea ei în cadrul experimentelor de laborator.

Deși beneficiază de contribuția tehnicii (de observare, de înregistrare, de prelucrare cantitativă), observația este un rezultat al raportului dintre cercetător (observator) și natură. În acest context, ni se pare nimerit să subliniem remarca lui *P. Fraisse* că „nu găsim decît ceea ce căutăm" și care scoate în evidență o dată în plus însemnătatea intenției în demersul cognitiv concret.

Sarcina sau scopul observației este culegerea de date concrete, a căror analiză științifică să permită generalizarea. De aici și caracteristica observației științifice care nu e „vizionare pasivă", ci un proces intelectual activ în care cercetătorul face efortul de a fi precis și obiectiv în același timp, chiar dacă evenimentele observate sînt fapte sociale sau conduite umane încărcate de subiectivitate. Ceea ce justifică grija pentru acuratețea utilizării metodei este faptul că ei i se cere de foarte multe ori să deceleze dintre fapte și evenimente comune, „banale" tocmai acei indicatori ascunși, dar esențiali și care scapă de regulă nespecialiștilor sau celor ce nu sînt stăpîniți de o anumită curiozitate epistemică.

2. TIPURI DE OBSERVAȚII

Observația întîmplătoare (numită de *P. Fraisse* ocazională) nu are reguli precise. Ea este de tipul observației pasive de care vorbea *Bacon*, dar se deosebește de orice altfel de observație prin faptul că fiind făcută de specialistul unui anumit domeniu poate conduce la descoperiri interesante. Știința consemnează numeroase asemenea descoperiri provenite din observațiile spontane ale cercetătorilor, fie în timp ce lucrau în laborator (de exemplu *Pavlov*, descoperitorul reflexelor condiționate), fie în timpul liber sau alte activități decît cele de cercetare (de exemplu descoperirea de către *Newton* a legii atracției universale). În legătură cu aceasta, este deplin potrivit cunoscutul aforism al lui *Pasteur* : „În domeniul observației, hazardul favorizează numai o minte pregătită".

Observația sistematică (activă, intenționată, provocată) este proprie investigației științifice. Ea se desfășoară în anumite condiții și sub forme, de asemenea, diferite, și care a primit denumiri specifice. Astfel, *Claude Bernard* o numea *observație cu idei preconcepute*, ceea ce mai tîrziu s-a numit *observație cu ipoteză, observație predictivă sau observație reflexivă*. Caracteristica acestui gen de observație este că pornește de la o anumită idee anticipativă a rezultatelor care pot fi obținute și a consecințelor acestora. În observația provocată predicția poate fi :

a) *predicție — scop sau proiectivă*, în care cercetătorul face presupuneri raționale și plauzibile asupra țelurilor și consecințelor activității de observație ;

b) *predicție — mijloc sau strategică* care constă din adecvarea mijloacelor la țelul urmărit și din stabilirea strategiei prin care cercetătorul va surprinde fidel însușirile de observat (8, p. 115).

Observația de tip reflexiv este diferită prin conținut și mai ales prin mecanisme de *observația de tip senzorial*, perceptiv, în care se înregistrează și se măsoară doar însușirile fenomenelor observate. Cu toate acestea, interdependența acestor două tipuri este de netăgăduit.

Observația directă și observația experimentală. Diferența dintre cele două este vizibilă, fiind dată de condițiile cercetării. Observația directă este numită și *naturală*, făcută în condiții firești, cotidiene, intervenția cercetătorului. *Fraisse* descrie un tip specific, *observația clinică*, în care condițiile ambianței sînt stabilite de cercetător. În activitatea sportivă, astfel de observații „clinice" se fac în mod curent cu ocazia stagiilor de pregătire centralizată a sportivilor. În acest caz, subiecții nu-și dau seama că sînt

cercetați. Observația de tip experimental este *observația provocată*, cercetătorul verificînd anumite reacții și conduite prin administrarea de stimuli dintre cei mai diferiți. Situații provocate avem și în experimentele cu ipoteză în care — alături de înregistrarea cantitativă sau calitativă a rezultatelor — ne interesează și conduita subiecților sau alte fenomene, cu care observația completează datele cercetării. În sfîrșit, mai amintim și *observația* (ca și experiența) *de tip „să vedem ce se întîmplă"* în care ipoteza nu este formulată decît ca posibilitate de relație între fenomene nedefinite precis.

Observația extensivă și observația intensivă diferă din punctul de vedere al orientării cercetătorului, în funcție de scopul urmărit. Se pare că pentru progresul științei este preferabilă cercetarea intensivă, observarea unui caz, față de observația extensivă care este utilă în fazele inițiale ale investigației, oferind tabloul integral al fenomenelor posibile. Ca o variantă a acestei împărțiri se prezintă și *forma integrală* și *forma selectivă* a observației, pe care cercetătorul o alege din rațiuni proprii. Forma selectivă presupune fie o eșantionare a cazurilor (o anumită proporție numerică — de exemplu cîte 3 sportivi din fiecare echipă divizionară A de handbal — sau o anumită periodicitate a observației — de exemplu minutele 1—5 ; 15—20 ; 30—35 dintr-o repriză de fotbal).

Observația transversală și longitudinală, numită de *R. Thomas* (9, p. 58) *sincronică* și *diacronică*. Primul tip se referă la cercetarea simultană a mai multor situații (de exemplu : grupe de vîrstă, în legătură cu sporturile preferate). Cel de al doilea reprezintă cercetarea de tip istorico-evolutiv (de exemplu : urmărirea conduitelor sau a performanțelor unui grup de elevi de-a lungul mai multor ani de studii).

Observația participativă este un tip de cercetare întîlnit în domeniul științelor sociale și psihopedagogice în care observatorul-cercetător participă la activitatea grupului asupra căruia face investigații. Deși este adevărat că un joc este mai bine observat din afară decît dacă participi la el, multe elemente sînt relevate cercetătorului din relațiile directe în care intră coparticipanții la activitatea propusă.

Observațiile pedagogice, psihologice, sociologice ș.a.

Propriu-zis, nu sînt tipuri de observații, ci modalități de adaptare la specificul domeniului investigat. Am văzut că observația participativă este specifică științelor sociale și psiho-pedagogice. În aceste domenii sînt numeroase dificultăți pe care cercetătorul trebuie să le înfrunte. Amintim doar faptul că el trebuie să observe *conduite* pentru a infera asupra *stărilor psihice* (emoții, voință, intenții, motivație și multe altele). De regulă, datele culese din observații și discuții sînt „transpuneri" exteriorizate ale unor stări subiective a căror intimitate ne interesează în mod deosebit pentru conducerea procesului instructiv-educativ. Vom sublinia aceasta prin referire la dificultatea și specificul observației psiho-pedagogice pentru determinarea trăsăturilor caracteriale și temperamentale ale copiilor aflați într-o etapă de selecție pentru un anumit sport.

Observația statistică privește un aspect al acestei metode de cercetare și care are marele merit că, în cazul repetării situațiilor și al creșterii numărului de date, prin prelucrare specifică, înlătură greșelile de observație curentă (cf. 4, p. 171). Metoda statistică indică observația specifică drept prima operație, de corectitudinea căreia depinde întregul efort de prelucrare și interpretare.

Autoobservația este specifică psihologiei și ea are aplicativitate și însemnătate în cercetarea fenomenelor din domeniul educației fizice și sportului atunci cînd cercetătorul nu poate face apel la experiența altor subiecți sau cînd pe baza datelor proprii formulează ipoteze și sarcini de observare obiectivă.

3. CE OBSERVĂM ?

Arătam mai înainte că observația se face asupra unui obiect, document, fenomen, proces. În cercetarea specifică domeniului nostru, principalul subiect al observației este omul în mișcare (pentru a ne exprima în forma cea mai generală). Acest „om în mișcare" desfășoară o anumită activitate, în condiții date, cu eficiență măsurabilă, după strategii uneori foarte personale. Dar el nu este singur și nici nu acționează într-un moment izolat sau prin gesturi simple și stereotipe. În sfera activităților corporale întîlnim rareori fapte spontane și individuale, și mai ales procese dirijate, organizate și conduse rațional, cum sînt de exemplu procesul instructiv-educativ, procesul de antrenament, de pregătire a cadrelor, competițiile și demonstrațiile, excursiile, serbările, gimnastica în producție și multe altele.

Așadar, vom observa subiecții în situații :

— educaționale și de învățare ;

— competiționale ;

— de activități recreative.

Observația poate fi îndreptată asupra :

— individului (care poate fi elev, sportiv, antrenor, arbitru etc.) ;

— interrelațiilor indivizilor în grup ;

— interrelațiilor grupurilor cooperante sau opozitive ;

sau asupra subiecților și grupurilor de subiecți :

— după vîrstă (copii, adolescenți, tineri, adulți) ;

— după sex ;

— după ramura sau specializarea sportivă ;

— după profesiunea exercitată ;

— după mediul sau ambianța socială în care trăiesc.

Domeniul principal al observației este constituit din *comportamentul subiecților*, care poate fi :

— total (a cărui cunoaștere este extrem de dificilă) sau

— parțial, selectiv, în raport de scopul urmărit.

Al. Sen (3, p. 56 sp.) deosebește două forme de comportament asupra cărora cercetătorul urmează să facă analiza calitativă :

a. **Comportamentul operator** al subiectului în execuția sarcinilor propuse : înțelegerea sarcinii, etpele rezolvării situației, succesiunea diferitelor momente în procesul rezolvării, folosirea experienței dobîndită anterior în abordarea unor sarcini analoage, motivările logice ale soluțiilor găsite etc. Aplicată în domeniul educației fizice și sportului, schema aceasta poate fi utilă în studiul conduitelor tactice și în adaptarea tehnicilor învățate „didactic" la situații și sarcini noi.

b. **Comportamentul general** privește reactivitatea psihică, a subiectului la ambianță, experimentator, parteneri, conținutul probelor și rezultatelor obținute. În sport, observarea comportamentului general oferă indicații asupra unor trăsături temperamentale și caracteriale, asupra reactivității afective și asupra nivelului de activare, conștiință, răspundere ș.a.

Încercînd o adaptare a momentelor esențiale ale unei analize și interpretări calitative ale „melodiei comportamentale", după *Osterriet* (citat de Sen, în 3), vom sublinia cîteva dintre aspectele care pot fi urmărite în mod deosebit în activitatea sportivă și în lecțiile de educație fizică :

1. *felul cum sportivul abordează situația :* cu încredere, cu ușurință, dominant sau dominat ;

2. *cum stabilește contactul uman cu ceilalți (antrenor, colegi, arbitri, spectatori) :* încrezător, rezervat, bănuitor, deschis, neutru, uşuratic, cu autocontrol, cu familiarism etc. ;

3. *cum reacționează la sarcinile propuse (în antrenament, în special) :* cu interes și receptivitate, indiferent, cu opunere, dacă ascultă și înțelege indicațiile sau dacă se precipită fără a fi înțeles deplin sarcina ;

4. *felul cum își organizează acțiunea :* cu impulsivitate, pe baza reflecției structurante, cu atenție, cu meticulozitate anxioasă, lipsit de control, necesitînd îmbold permanent ;

5. *felul cum se exprimă prin cuvînt, mimică, gest :* nivelul, calitatea, varietatea, bogăția, finețea, coerența, adecvarea acestor modalități de comunicare ;

6. *felul cum subiectul își conduce propria organizare motrică* („dialogul cu corpul propriu") : calcul, stăpînirea gesturilor sau precipitarea, febrilitatea, abilitatea sau inabilitatea, vivacitatea sau inerția, autocontrolul, ticuri și mișcări nenaturale ;

7. *reacțiile subiectului la propriul comportament, la randamentul său, în fața dificultăților, reușitei sau eșecului :* indiferența, autoîncurajarea, autocritica, abandonul, solicitarea ajutorului străin, nevoia de justificare, raționalizările ;

8. *evoluția raporturilor cu examinatorul,* în timp și în raport de situații : creșterea sentimentului de încredere, menținerea în atitudine rezervată, etalarea persoanei, reacție de respingere ;

9. *preocupări și opinii mărturisite de subiect :* declarații, confidențe, păreri exprimate, sugestii.

Desfășurarea în timp a evenimentelor. Observația este un *proces* activ, urmărește evenimentele și comportarea oamenilor în desfășurarea lor temporală și, în același timp, în interrelația cu alte fenomene și conduite. Observăm deci fenomenele în dinamica lor. În raport de natura celor observate, procesul de investigație poate fi *continuu, ritmic sau discontinuu,* ultima formă fiind apropiată de observația eșantionată.

Indicatorii cantitativi și calitativi. Faptele observate dobîndesc semnificații suplimentare dacă se repetă în timp, deosebindu-se unele de altele prin *frecvența* lor. Prelungirea duratei observației va permite desprinderea faptelor izolate sau insolite, de cele frecvente sau firești. Pe fișele de observație utilizate de antrenori pentru analiza conținutului tehnico-tactic al unui joc se înregistrează un număr mare de acțiuni. Ele ar fi totuși insuficiente dacă nu ar fi apreciate și valoric (reușite, nereușite, neutre). Stabilirea indicatorilor calitativi, aprecierea valorii unei acțiuni chiar în momentul producerii ei este de mare însemnătate și pretinde „ochi format", adică experiență și cunoștințe.

Natura fenomenelor observate poate fi discutată și din punctul de vedere din care sînt studiate acestea. Activitatea motrică a subiecților care practică exercițiile fizice poate fi privită atît din punct de vedere biomecanic, cît și din punct de vedere psihologic, pedagogic, sociologic, fiziologic ș.a.m.d. Putem observa activități, acțiuni, gesturi, performanțe, stări psihice, reacții fiziologice, conținut, densitate și volum de acțiuni și efort — toate raportate la condiții, intenții, organizare, număr de participanți etc.

Fenomenele pedagogice. Observarea se îndreaptă spre condițiile și caracteristicile procesului instructiv-educativ, începînd cu conținutul acestui proces și terminînd cu tipul relației dintre profesor și elev (antrenor și sportiv). De mare însemnătate sînt observațiile făcute asupra metodelor de instruire utilizate de profesor. Analiza pedagogică a lecției (de educație fizică sau de antrenament) va fi totdeauna de actualitate. Lucrările de metodică (didactică aplicată) oferă scheme și punctaje pentru astfel de analize care au scop și de cercetare, nu numai de îmbunătățire din mers a muncii instructive.

Fenomenele de tip metodic-tehnic. Observarea acestora este o variantă de adîncire a celei de mai sus și are ca obiect studiul gestului motric, ca expresie a nivelului de învățare (pricepere sau deprindere) și ca mijloc de acționare în condițiile specifice ale activităților standardizate (sporturi) sau nestandardizate (activități libere, aplicative și recreative). Actele motrice sînt analizate în ceea ce privește *structura, eficiența* (adecvarea la scop), *valoarea formativă,* pornind de la conținutul, forma, gruparea, dozarea (în intensitate și timp) și alte rațiuni pedagogice-metodice.

Fenomene de ordin psihologic. Observarea acestora pornește de la înregistrarea conduitelor exprimate vizibil sub forma reacțiilor motrice, verbale, emoționale, volitive, pentru a continua cu inferențe asupra strategiilor intelectuale tehnico-tactice, particularităților temperamentale, caracteriale, motivaționale — conducînd în final la caracterizarea personalității. În acest domeniu, poate mai mult decît în oricare altul, observația singură nu este suficientă.

Fenomenele biologice. În observarea lor se va urmări, în principal, reactivitatea (adaptarea) organismului la efort, prin înregistrarea indicatorilor fiziologici, utilizînd în acest scop, în mod deosebit, tehnicile controlului medico-sportiv. În observația de acest gen, chiar unele simptome externe (paloarea feței, transpirația, tremurăturile membrelor) sînt interesante pentru cercetătorul fiziolog.

Fenomenele de tip sociologic cuprind o arie tematică foarte largă, privind mai ales acțiunile subiecților (individuale sau colective — cum sînt diferitele ceremonialuri, modalitățile și conținutul îndeletnicirilor din timpul liber ș.a.). Relațiile în cadrul colectivităților și între colectivități sportive, mijloacele de comunicare dintre indivizi și grupuri (de exemplu : în relația grupuri de sportivi-suporteri sau spectatori), ținuta, costumația, insemnele etc. pot cădea sub privirile sociologului domeniului nostru.

Indicatorii performanțiali constituie obiectul observației, deși specificul lor ne-ar îndemna să le rezervăm metoda analizei. (Analiza este însă o operație a gîndirii prezentă în oricare din metodele investigației științifice. Cînd dobîndește tehnici superioare și strategii bine definite, analiza devine cu adevărat metodă). Recoltarea performanțelor — înregistrarea — este operația primă în studiul eficienței unei activități sau în tehnicile diagnozei fie ea sportivă, medicală sau psihologică.

4. DIFICULTĂȚILE OBSERVAȚIEI

În fața unei atît de variate tipologii și a unui conținut atît de divers al fenomenului, este firesc ca cercetătorul — mai ales cel tînăr — să fie dezorientat, neștiind totdeauna ce cale să aleagă și ce anume este esențial în demersul observațional.

Înainte de a trece la indicarea unora dintre condițiile de bază ale unei bune observații științifice este necesar să vedem, foarte succint, care sînt dificultățile a căror înlăturare va asigura un bun nivel metodologic acestei metode.

După cum am arătat mai sus, principala grijă a metodologiilor este să separe observația empirică, spontană, de observația intenționată, reflexivă, pornind de la consi-

derentul — bazat pe constatări irefutabile — că *observația empirică* are multe scăderi. *H. H. Stahl* enunță următoarele defecte ale acestor observații :

a) este fragmentară ;
b) este lipsită de obiectivitate ;
c) este vagă, lipsită de precizie și exactitate ;
d) are defectul de a nu fi consemnată în scris ;
e) nu este judecată critic.

Din aceste scăderi ale observației empirice autorul stabilește, prin opoziție, caracteristicile observației științifice (7, p. 187—189).

Nici observația științifică nu este însă scutită de unele scăderi și dificultăți care provin din natura ei, din structura ei constitutivă.

În primul rînd, ea este *percepție* a unui eveniment, conduite, documente și ca atare depinde de factorii care determină acest proces psihic. Acuitatea senzorială este foarte importantă, chiar dacă simțurile sînt „prelungite" sau ajutate cu aparatură tehnică ; diferențierea obiectului perceput de fondul pe care se proiectează nu este totdeauna ușoară, mai ales cînd observatorul trebuie să stea la distanță (de exemplu : pentru urmărirea unui joc sportiv se pune problema distanței și a unghiului din care se face observația, fiind foarte greu de spus cum este mai bine. Aprecierea locului prin care o minge trasă la poartă străpunge planul vertical al porții se face cu mare aproximație, lucru foarte vizibil la reluarea fazei înregistrată pe două video-recordinguri aflate în locuri diferite — lateral și în spatele porții).

Continuitatea observației pune problema de stabilitate a *atenției :* natura fenomenelor observate solicitînd diferit funcționalitatea acesteia care poate fi urmărire, pîndă, anticipare. Uneori, este importantă înregistrarea exactă a momentelor, de unde viteză de reacție, *promptitudine* solicitată observatorului.

Eficiența și valoarea observației depind de *calitatea* observatorului, *de orientarea lui,* de sistemul valoric după care clasează, apreciază și notează observațiile.

De asemenea, ele depind de capacitatea de *înțelegere* a celui care observă. Dublarea lui cu aparatură este foarte utilă, dar procedeul devine dificil, căci trebuie reluată observația de pe film sau banda magnetică, ceea ce necesită timp suplimentar.

Alte dificultăți provin din *natura fenomenelor* care se propun a fi observate : unele apar la *intervale mari de timp,* durata observației devenind astfel foarte mare, iar altele fiind foarte *complexe și de scurtă durată* necesită măiestrie și bună înzestrare tehnică.

Factorul psihologic al *obișnuinței sau particularitățile individuale și de sex* influențează calitatea observației. Decelăm mai ușor schimbările și elementele noi, și mai puțin lucrurile obișnuite ; femeile văd într-o clipă particularitățile vestimentare ale semenilor lor, în timp ce bărbații pot sta o zi întreagă cu cineva și nu-și pot aduce aminte de un detaliu oarecare.

Aceste dificultăți sînt suficiente pentru a ne face să înțelegem de ce metoda observației este foarte pretențioasă și de ce pune serioase condiții oricărui cercetător, deși la prima vedere este ușoară, comodă și la îndemîna oricui.

5. CONDIȚIILE OBSERVAȚIEI

Niciodată nu vom putea spune că s-a insistat prea mult asupra condițiilor pe care trebuie să le întrunească observația științifică și pe care trebuie să le respecte și să le perfecționeze cercetătorul.

Caracterul fundamental teoretic și metodologic. Observația se face deliberat, în legătură cu necesitatea de cunoaștere a unor date (obiecte, fenomene, acțiuni) care fac parte din domeniul investigației. Ea se face în lumina concepției științifice despre lume, materialismul dialectic și istoric și pe baza teoriei și ipotezelor specifice domeniului educației fizice și sportului. Utilizarea ei, împreună cu alte metode, în cadrul metodei complexe de cercetare și în cazul fenomenelor complexe este obligatorie.

Scopuri precis formulate. Cerința aceasta apare ca firească, fiind desprinsă din intenționalitatea cercetării. Este necesar totuși să subliniem faptul că din mulțimea aspectelor posibile de studiat, observația trebuie să fixeze cu precizie scopul, strîns legat de ipoteza formulată, scop posibil de atins printr-o judicioasă stabilire a sarcinilor. De exemplu : printr-un studiu asupra activităților corporale din timpul liber al elevilor, observația își poate fixa ca scop fie cunoașterea formelor pe care le îmbracă acestea, fie conținutul, fie modul de conducere, organizare și îndrumare din partea profesorului etc.

Sarcini precis delimitate și în conformitate cu scopul. Scopul este dat de tema cercetării, iar sarcinile de scopul sau scopurile fixate. Sarcinile sînt concrete, de unde necesitatea formulării lor și în funcție de condițiile și înzestrarea tehnică a observatorului

(ce anume, la ce nivel). De exemplu : stabilind sarcina observării vitezei cu care se execută pasele în atac într-un joc de handbal, ținem seama de tehnica de care dispunem — cronometre, cronografe, actograf, aparat de filmat, video-recording ; în felul acesta putem realiza niveluri diferite ale preciziei înregistrării și date mai mult sau mai puțin precise. Cu un cronometru vom putea stabili doar numărul de pase într-o fază de atac, de o anumită durată ; cu tehnica actografică sau cinematografică vom cunoaște viteza de pasare a fiecăruia dintre jucători, raportată la distanța parcursă de minge, bineînțeles, durata totală, numărul de pase și spațiul parcurs de minge.

Desfășurarea metodică, sistematică. Această caracteristică se traduce în planul și programul efectuării observațiilor, cu *regularitate, îndelung și complet* (fără scăpări), în *ordinea logică* a fenomenelor specifice. În *observația selectivă* se va ține seama de relația dintre cele supuse investigației și alte fenomene, pentru a se putea ajunge la o interpretare corectă. Fiind în bună măsură „izolare" și „fragmentare", observarea selectivă trebuie bine gîndită și organizată. De exemplu : în observarea randamentului, un jucător de baschet nu poate fi judecat numai după numărul de puncte marcate, ci și după timpul de joc, starea de sănătate și formă sportivă, relația cu partenerii și adversarii (în cadrul strategiilor adoptate) ș.a.m.d.

Înregistrarea fidelă, exactă a datelor. Fie că este senzorială, fie că este tehnică-instrumentală, observația trebuie să fie fidelă fenomenelor date. Cercetătorul va acorda deci atenție *instrumentelor* de lucru, pregătind formulare, fișe, cronometre, contoare, aparate de înregistrat (pe film, pe bandă magnetică, pe hîrtie etc.). Desigur, el va lua și măsuri de plasare în spațiu, așa fel încît să vadă totul și din unghiurile cele mai favorabile. Asupra unor aspecte tehnice ale înregistrărilor vom reveni în alt capitol.

Prelucrare și interpretare exigente. Prelucrarea cantitativă și mai ales calitativă este o operație de bază, de care va depinde corectitudinea interpretării și deci a rezultatelor cercetării. Prelucrarea constă în gruparea datelor, întabelare, analiza cantitativă și analiza calitativă (efectuarea de calcule statistice, de grafice).

Pentru datele culese prin filmare sau alte tehnici de înregistrare, prelucrarea constă în montaje, decupări de fragmente, întocmire de profile, ilustrații, scheme, diagrame, formule, tabele de referință ș.a. Interpretarea va fi centrată exclusiv pe datele obținute prin observare, într-o riguroasă logică, cu efortul de evitare a subiectivismului pe care-l alimentează rutina și lipsa spiritului critic. Prezentarea rezultatelor activității de observare se va face atît discursiv, prin descriere, cît și sintetic, prin indicatorii cantitativi.

Pregătirea observatorului și a observației. Pornind de la faptul că observația este, în cea mai mare măsură, proces perceptiv-logic, personalitatea observatorului este hotărîtoare în ceea ce privește eficiența activității de investigație.

Paul Fraisse (8, p. 84) consideră că doi sînt factorii determinanți ai pregătirii observatorului : *aptitudinile și nivelul aprofundării problemelor* — adică pregătirea lui profesională, iar *R. Thomas* (9, p. 50), vorbind de ecuația personală a observatorului notează *factorul natural* (deci aptitudinal) și *educația*, care este influențată de factori sociali și sensibilizarea la anumite probleme. Din analiza unui mare număr de situații de observare și de apreciere s-a ajuns la concluzia că exactitatea acestora depinde de foarte mulți factori, între care calitatea observațiilor și natura fenomenelor observate. Astfel, sînt mai ușor de înregistrat și apreciat performanțe, cunoștințe și mult mai greu calități ale conduitei sau ale unor stări psihice. În ceea ce privește *calitățile observatorilor*, acestea pot fi formulate foarte analitic, dar puțin folositor momentului acesta. Vom aminti deci numai unele cerințe, mai generale, cum sînt :

a) *pregătirea profesională*, de specialitate, care — de exemplu — se traduce prin cunoașterea foarte bună a sportului luptelor, dacă își propune să facă observații în acest domeniu (gîndim că observațiile științifice în lupte sînt făcute de sociologi, psihologi, pedagogi, biologi ș.a., care nu sînt sau nu au fost neapărat și luptători) ;

b) *stare psihică favorabilă* (atenție bună, răbdare, relaxare, set anticipativ în descoperirea detaliilor, interes pentru activitatea pe care o face, minte activă, dar eliberată de prejudecăți — toate conducînd la ceea ce se numește spirit de observație) ;

c) *exersabilitate* — calitate și cerință în același timp — care constă în a lucra pentru însușirea tehnicilor și atitudinilor cele mai eficiente.

În ceea ce privește *pregătirea observației*, aceasta va avea la bază cerințele de mai sus, puse în valoare de cercetătorul-observator. Va fi necesar ca acesta să facă un studiu pregătitor teoretic și metodologic, să se familiarizeze cu fenomenul de observat, să facă o „observație-pilot" și să-și pregătească instrumentele de observație și de înregistrare. De exemplu : în „observația-pilot" va verifica dacă unghiul de filmare este cel mai

bun (eventual va încerca mai multe unghiuri), cu care ocazie va verifica și sensibilitatea filmului și alte detalii de lucru sau va verifica dacă formularul protocolului de observație poate fi completat ușor, în chiar timpul desfășurării evenimentelor (chiar cînd plouă și bate vîntul) și dacă datele înregistrate pot fi în timp util prelucrate.

6. ÎNREGISTRAREA OBSERVAȚIILOR

Din cele spuse pînă acum rezultă că obiectivarea datelor observației în documente de un anumit fel este o condiție fundamentală, căci numai pe baza celor înregistrate se poate face analiza calitativă și cantitativă. Este o mare eroare din partea cercetătorului să *considere* că va ține minte ce a observat și că nu va avea nevoie de înregistrări. Este drept că sînt situații în care nu este recomandabil ca subiecții să vadă că li se înregistrează conduita motrică sau verbală ; numai în astfel de cazuri observatorul va face efortul de memorizare, urmînd ca imediat să se retragă și să consemneze în scris sau la magnetofon cele constatate. O altă posibilitate este aceea de a face înregistrări fără ca subiecții să-și dea seama ; în spații închise se poate folosi fereastra cu vedere unilaterală ; în orice situație se pot folosi camere de luat vederi camuflate sau cu obiective puternice care permit filmarea de la distanță mare.

Înregistrarea observațiilor se poate realiza :

— *prin organele de simț* (văz sau auz) :

— *prin intermediul sau cu ajutorul aparatelor și instrumentelor* adecvate (aparate de filmat, video-recording, casetofon, actograf).

In cele ce urmează ne vom limita la unele considerațiuni de ordin metodologic, urmînd a afecta un capitol separat descrierii mai detaliate a tehnicilor înregistrărilor și măsurătorilor.

Conduita motrică și verbală a subiectului, ca și performanțele sale vor fi înregistrate pe fișa de observație care este alcătuită în deplin acord cu sarcinile propuse și specificul fenomenului observat. Cum observația a fost pregătită și verificată (în observația-pilot), fișa va cuprinde rubrici speciale pentru fenomenele previzibile și supuse cercetării, va avea și spații pentru consemnarea unor fenomene neașteptate sau mai puțin frecvente. Cînd cronologia evenimentelor este importantă pentru studiul dinamicii lor, cercetătorul va avea grijă să stabilească și modalitatea de notare a duratei sau momentelor (de exemplu : cît timp se află în teren un anumit jucător, în ce minute se marchează golurile, cu ce frecvență de unitate de timp (secundă) se petrec anumite evenimente).

Ce se înregistrează ? Se consemnează *prezența* sau apariția fenomenului, *durata, intensitatea, desfășurarea spațială și caracteristicile lui* (calitățile — prin apreciere).

Notarea se face, de regulă, prin *semne* sau *simboluri* (pasă, blocaj, contraatac etc.), care se trec în rubricile protocolului. Unele consemnări mai largi se fac prin *descrierea terminologică*. Exprimările verbale se *stenografiază* sau se înregistrează pe casetofon sau magnetofon.

Utilizarea semnelor simbolice realizează *codificarea* observațiilor și o mai ușoară prelucrare a datelor.

Subliniem faptul că și în cazul utilizării tehnicilor de înregistrare cinematografică, în faza de prelucrare se vor completa fișele de observare, tot în maniera observației directe, avantajul constînd în posibilitatea de a relua imaginile, de a le opri la un moment anumit, pentru o analiză mai exactă a caracteristicilor fenomenului.

7. PRELUCRAREA ȘI INTERPRETAREA DATELOR OBSERVATE

Prelucrarea este *cantitativă și calitativă*. Fișele de observare sînt *analizate*, continuîndu-se chiar *codificarea*, prin elementele de detaliu care au fost notate. Fiecare fișă este *adnotată* cu date sau aprecieri care conduc spre anumite concluzii. Dacă observația a durat mai mult și s-a repetat se trec datele pe *fișe centralizatoare* care permit comparații (pentru stabilirea asemănărilor, deosebirilor, regularităților sau excepțiilor).

Aceste fișe centralizatoare vor oferi datele socotite necesare de cercetător pentru *ilustrare grafică* (diagrame, profile etc.) și pentru *analiza statistică* pe baza căreia se vor putea formula concluziile semnificative ale cercetării. În condițiile unei bune înzestrări tehnice, datele obținute se trec pe cartele perforate și se prelucrează mecanic sau electronic, în computer.

În plus, trebuie să ținem seama și de faptul amintit de *R. Thomas* (9) că înșeși datele recoltate prin observație sînt selective și supuse variațiilor cauzate de numeroase influențe externe individului (condiții climatice, ambianța de antrenament sau concurs ș.a.) sau de condițiile interne ale individului (stare fiziologică, psihologică).

Așa cum am mai arătat, interpretarea este partea cea mai dificilă a oricărei metode și, (mai mult, a observației, în care s-au introdus elemente de interpretare chiar în momentul consemnării și aprecierii calitativ-cantitativ a evenimentului.

Observația conduce la niveluri diferite de interpretare, după profunzimea, lărgimea, durata și tehnicitatea ei. La nivelul elementar se vor afla *descrierile*, rezultate din înregistrările „statice" ale evenimentelor ; la nivel superior vom afla *explicațiile* (de tip determinant sau probabilist) bazate pe *descrierea și analiza dinamicii a evenimentelor*, în evoluția lor, cu sublinierea mecanismelor intime de producere, interacțiune și de probabilitate de apariție în viitor.

Interpretarea datelor observațiilor nu va conduce la concluziile cele mai de încredere dacă acestea nu vor fi completate și cu informații obținute din studiul unor documente (care ține în mare măsură de aceeași metodă), din discuții cu subiecții sau persoanele care pot furniza unele detalii despre ei și — în sfîrșit — din unele experimente care au posibilitatea de a verifica cel mai precis relația dintre anumite fenomene.

BIBLIOGRAFIE

1. BERNARD CL. : Introducere în studiul medicinei experimentale, Ed. științifică, București, 1958.

2. BEVERIDGE W. I. : Arta cercetării științifice, Ed. științifică, București, 1968.

3. BOTEZ M., SEN AL., DOBROTA I. : Elemente de neuropsihologie, Ed. științifică, București, 1971.

4. * * * : Dialectica materialistă — metodologia generală a științelor particulare, Editura Academiei R.P.R., București, 1963.

5. DONSKOI D. D. : Metodika isledovania v fiziceskoi kulturî, Fizkultura i sport, Moscova, 1961.

6. FRAISSE P., PIAGET J. : Traité de psychologie experimentale. T.I., Paris, P.U.F., 1967.

7. STAHL H. H. : Teoria și practica investigațiilor sociale. Metode și tehnici, vol. I. Ed. științifică, București, 1974.

8. * * * : Teorie și experiment. Col. Materialismul dialectic și științele moderne, vol. XIV, Ed. politică, București, 1971.

9. THOMAS R. : Introduction aux fondements théorétiques et methodologiques de la recherche sportive, Paris, Librairie J. Vrin, 1970.

(Din lucrarea: „METODOLOGIA CERCETĂRII ACTIVITĂȚILOR CORPORALE" de prof. univ. dr. Mihai Epuran, vol. I, I.E.F.S., București, 1977.)

ESEU DESPRE RITM

Ing. dr. ADRIAN GAGEA
Şef al laboratorului de cercetări ştiinţifice din I. E. F. S.

Ritmul este o caracteristică, un atribut al proceselor periodice sau cvasi-periodice. El depinde de proprietăţile fizice ale sistemului considerat. Aşa, de exemplu, atacul la gard în proba de 110 m.g. (sau alte mişcări care pot fi reunite sub aceeaşi denumire) se succede la anumite intervale de timp (nu neapărat constante), care depind de distanţa dintre garduri şi viteza atletului. La rîndul ei, viteza atletului depinde de proprietăţile (calităţile) somatice şi motrice ale acestuia, de rezistenţa mediului, de proprietăţile pistei etc.

Ceea ce înţelegem, în mod obişnuit, prin ritmul alergării, ritmul respiraţiei, ritmul mişcării, fie această mişcare proprie gimnasticii artistice sau chiar dansului etc., este o caracteristică măsurabilă prin raportul dintre numărul de treceri consecutive prin faţa unui reper (imaginar sau mobil) sau de paşi, respectiv respiraţii, mişcări etc., efectuate în intervalul de timp luat în consideraţie.

Este, poate, surprinzător pentru dumneavoastră că şi procesele sau evenimentele unice au ritm. Aşa, bunăoară, cel mai bun rezultat sportiv individual are un ritm de unu pe carieră sau viaţă sportivă. Dar acesta este un caz limită, particular, şi care mai mult complică, decît explică.

Deoarece pe lîngă ritmul impus de scop, definit pentru modelul virtual şi condiţionat de parametrii acestuia, mai există şi acela impus de posibilităţile biologice ale sportivului, se pune problema cum trebuie să fie aceste ritmuri în raport cu performanţa sportivă. Soluţia optimă este egalitatea acestora. Acest caz particular produce fenomenul de rezonanţă. La rezonanţă, eficienţa eliberării energiei mecanice a „motorului" uman este maximă.

Teoretic, ritmul cel mai „susţinut", cel mai rapid al jocului la fotbal, ritmul cel mai mare de pedalare la ciclism, sau de declanşare a focului la pistol viteză, este şi cel mai bun pentru performanţă. Practic însă, ţinînd seama de posibilităţile biologice, numai rezonanţa este soluţia optimă din punct de vedere al performanţei.

În pregătirea sportivă, eforturile fizice, antrenamentele şi refacerile după efort, odihna se succed ritmic. Care este ritmul optim al acestora ? Desigur, cel de rezonanţă, care variază de la sportiv la sportiv şi corespunde capacităţii organismului de a suporta efortul fizic şi de a se reface după acesta. Rezultă că o pregătire sportivă eficientă, efectuată în mod ştiinţific, poate fi făcută abia atunci cînd se cunoaşte obiectiv ecoul biologic al solicitărilor motrice ale organismului şi reactivitatea principalelor funcţii fiziologice implicate în efortul fizic. Impunerea unui număr minimal de ore de antrenament (de exemplu, 1 000 de ore de antrenament pe an) corespunde numai modelului teoretic de pregătire sportivă şi poate fi ineficient sau chiar nociv atunci cînd nu se

cunoaşte reactivitatea organismului la efort sau factorii ajutători, cum ar fi alimentaţia, medicaţia şi susţinătoarele de efort, nu sînt adecvaţi.

Fenomenul de rezonanţă nu trebuie înţeles „stricto senso", ca în fizică, după cum ritmul nu se reduce la frecvenţă. Aşa, bunăoară, se practică cu succes acordul şi conducerea ritmului de alergare cu controlul ritmului cardiac prin teletransmitere. În timpul alergării, atletul este dirijat după cum ritmul inimii îşi păstrează constanţa la un nivel ridicat (în funcţie de nivelul pregătirii sau de felul cursei, de 120—160 de pulsaţii pe minut). Este evident că frecvenţa paşilor nu este egală cu frecvenţa cardiacă, rezonanţa avînd, în cazul sportului, un înţeles de egalitate pe ansamblul procesului considerat, fie acesta de natură energetică.

Din punct de vedere biomecanic, mai precis energetic, este relevator calculul făcut de McCloy pentru doi alergători de 1 milă (1 609 m), care termină proba cu acelaşi rezultat : 4'24". Deci, cei doi alergători au parcurs distanţa de o milă cu o viteză medie egală : 6,10 m/s. Numai că unul din alergători a parcurs distanţa cu ritm constant — 33 de secunde pe fiecare 220 de yarzi (201,2 m), iar celălalt a alergat cu viteză variabilă, adică cu ritm inconstant. McCloy constată că alergătorul care a parcurs distanţa în ritm constant a consumat 1 816 unităţi de putere, în vreme ce celălalt a consumat 1 942 unităţi de putere. Astfel, cel puţin pentru acest exemplu, economia de energie realizată de alergătorul cu ritm constant a fost de 7 la sută.

Activitatea diferitelor părţi ale organismului (părţi, în sensul didactic) este ritmică, dar ritmul fiecăreia poate să fie diferit. Pe de altă parte, fenomenele ritmice din natură, începînd cu alternanţe zi-noapte şi terminînd cu erupţiile solare, influenţează aceste ritmuri biologice.

Fenomenul de rezonanţă este, la această scară, un fenomen complex sau, mai bine zis, o rezonanţă a unui complex de ritmuri. În raport cu performanţa sportivă, vor apărea astfel perioade favorabile şi perioade nefavorabile.

Anticiparea perioadelor favorabile performanţei sportive este astăzi un subiect de cercetare pasionant. Au apărut, astfel, o serie de criterii de prognoză, ba chiar şi formule, care iau în consideraţie data naşterii.

Modificarea ritmurilor biologice (cum ar fi cel al axului neuro-endocrino-metabolic) este o realitate aposteriori acceptată. De aceea, mi se pare riscant calculul unor momente de rezonanţă reieşite din combinarea a trei sau mai multe ritmuri biologice constante, începînd cu data naşterii, fără a se ţine seama de schimbările de ritm generate de stări excepţionale, schimbări care pot fi considerate ca modificări bruşte de fază.

Explorarea unor astfel de momente de rezonanţă favorabile performanţei sportive şi pentru prognoza ei, după părerea mea, ar putea pleca de la experienţa competiţională cea mai apropiată de momentul considerat, moment care ar conţine cel puţin trei valori de maxim (perioade favorabile) neintercalate cu evenimente excepţionale (fie acestea chiar emoţii cu semnificaţie pozitivă). De ce minimum trei valori ? Pentru că trei valori delimitează două intervale care, dacă sînt egale, constituie premisa unui calcul, de data aceasta, de la rezultantă la componente.

Avînd în vedere criteriul duratei unei perioade, ritmurile biologice ar putea fi împărțite în : cele de perioada aproximativ egală cu 24 de ore (circadiene), mai mici de 24 de ore și mai mari de 24 de ore. Ritmurile mai mici de 24 de ore ar putea începe cu perioade foarte scurte, de ordinul fracțiunilor de secundă, ca, de exemplu, ritmurile electrice cerebrale, cardiac, respiratoriu etc. Ritmurile mai mari de 24, din care fac parte și cele sezoniere, au un determinism foarte complex. Unele dintre acestea pot fi modificate prin schimbarea unor condiții de mediu, schimbările însă producîndu-se relativ lent, cu o perioadă de tranziție (adaptare). Astfel, concursurile la altitudine necesită o perioadă de aclimatizare, tocmai pentru ca și ritmurile biologice să se stabilizeze la noile valori în concordanță cu factorii de altitudine. Această schimbare a ritmurilor biologice nu constituie o oglindă inertă a schimbărilor de mediu, ci o interpretare activă a acestor transformări. Probabil că remarcabila capacitate a organismului uman de a se adapta unor „ceasuri endogene", cum ar fi factorii meteorologici ritmici, variațiile ritmice ale radiațiilor cosmice, fluxul și refluxul, fazele lunii, petele solare etc., este o condiție esențială a existenței, condiție dialectic legată de stabilitatea excepțională a unor ritmuri biologice înnăscute.

Începînd de la terminologia uzuală, de la conținutul noțional controversat, și terminînd cu faptul că determinismul endogen sau cel exogen al ritmurilor biologice nu se dovedește a fi susținut de argumente indiscutabile, ritmul rămîne încă un subiect rezonabil de... rezonanță cu performanța sportivă.

A. GAGEA : Essai sur le rythme

Après avoir déterminé la notion de rythme, l'auteur montre qu'en dehors du rythme imposé par le but, défini pour le modèle virtuel et conditionné par ses paramètres, il existe aussi celui imposé par les possibilités biologiques du sportif, ce qui soulève le problème de ces rythmes par rapport à la performance sportive. La solution optimale est leur égalite. Ce cas particulier produit le phénomène de résonance, quand l'efficacité de la libération de l'énergie mécanique du „moteur" humain est maximale. Théoriquement, le rythme le plus „soutenu", le plus rapide du jeu de football, le plus grand rythme de pédaler en cyclisme, ou de déclencher le feu au pistolet vitesse, est aussi le meilleur pour la performance. Pratiquement, tenant compte des possibilités biologiques, seulement la résonance est la solution optimale du point de vue de la performance. Le phénomène de résonance représente une résonance d'un complexe de rythmes. Par rapport à la performance sportive, apparaitront des périodes favorables et des périodes défavorables. L'anticipation des périodes favorables à la performance sportive constitue actuellement un sujet passionnant de recherche.

A. GAGEA : An Essay on Rythm

The author defines the notion of rythm and shows that it is imposed by the goal. It is defined for a virtual model and conditioned by the latter's parameters. Likewise, it may be imposed by the sportsman's biological possibilities, which raises the problem of the rythm in terms of performance in sports. The author lays stress on the fact that the two possibilities should be on an equal footing, which brings forth the efficiency of the release of mechanical energy of the human "motor" is at its highest. Theoretically the highest rythm (the most rapid one in football playing, in cycling, in shooting) is the best in terms of performance. Practically speaking, and in keeping with biological possibilities, resonance is the only factor to be kept account of from the viewpoint of performance. The phenomenon of resonance implies a complex of rythms. There are favourable and unfavourable periods for obtaining best performances. The anticipation of periods favourable to performance in sports is today subject to in-depth studies.

CONTRIBUŢII LA PERFECŢIONAREA MĂSURĂRII CALITĂŢILOR PSIHOMOTRICE ÎN SPORT

Conf. univ. dr. LIVIU V. FILIMON
Institutul de învăţămînt superior — Bacău

1. Comparativ cu alte domenii de activitate, psihodiagnoza în sport a înaintat destul de puţin, lucru dovedit de rarul apel care se face la mijloacele tehnice în legătură cu competiţiile sportive, aparatele jucînd, în această privinţă, un rol secundar, ceea ce face ca succesul să depindă — din această cauză — de înzestrarea, pregătirea şi comportarea concurenţilor. În cazul raliurilor, de exemplu, pe primul plan se situează corelarea precisă a manevrării volanului cu viteza vehiculului, care depinde însă şi de observarea traseului, de coordonarea chinestezo-motorie etc., precum şi de curaj, de perseverenţă şi de rezistenţă la oboseală, în orice caz, nu de forţa motorului maşinii, care — în general — are o influenţă neînsemnată în departajarea concurenţilor.

Desigur, această caracteristică a activităţilor sportive — stimularea concurenţilor în a-şi pune în valoare direct calităţile lor — şi-a pus amprenta şi asupra perfecţionării metodelor de selecţie. În general, probele susţinute, bunăoară, de candidaţi, pentru admiterea lor în institute, constau din mişcări care reproduc parţial sau total activităţile de educaţie fizică şi sport. Se măsoară, astfel, performanţele — dependente de antrenament — şi sînt ignorate predispoziţiile — premisele înnăscute ale personalităţii. În felul acesta, rolul psihologului devine minor, ceea ce face să se renunţe chiar la serviciile sale.

Neajunsurile unei astfel de practici sînt evidente. Neglijarea sondării echilibrului vieţii sufleteşti duce adesea la selecţionarea pentru activitatea sportivă de performanţă chiar şi a unor tineri cu trăsături negative de voinţă şi de caracter. În această privinţă, sînt semnificative cazurile în care unii tineri — cu toate că erau foarte înzestraţi — nu s-au putut realiza ca sportivi, deoarece nu au reuşit să respecte rigorile vieţii sportive.

De asemenea, la aprecieri eronate se poate ajunge şi dacă, în timpul probelor practice, se procedează numai la măsurarea calităţilor fizice şi la interpretarea statistică a rezultatelor, fără să se ţină seama şi de faptul că factorii subiectivi pot devia, momentan, conduita.

Un ultim exemplu se referă la neglijarea măsurării percepţiei spaţiale, deşi în condiţiile unui antrenament susţinut se pot suplini unele insuficienţe, prin „preluarea" controlului vizual de către analizatorul chinestezo-motor. În cazul unor sportivi de performanţă, însă, insuficienţele percepţiei devin o cauză a plafonării, anulînd pregătirile desfăşurate timp de mai mulţi ani.

2. După părerea noastră, principala vină pentru minimalizarea contribu-

ției psihologiei la selecția viitorilor sportivi o poartă psihologii înșiși, pentru că nu au reușit să rezolve într-un mod adecvat problema măsurării calităților psihomotrice, prin : a) construirea de aparate ; b) utilizarea unor procedee de măsurare ; c) inventarierea însușirilor caracteristice educației fizice și sportului.

3. În privința adaptării aparatelor la cerințele psihodiagnozei sportive, menționăm necesitatea ca ele să-l pună pe subiect în situația de a acționa, iar măsurarea să vizeze tocmai randamentul rezultat. Totodată, dat fiind numărul mare de ramuri sportive, este necesar să se măsoare separat fiecare componentă a activității. De exemplu, în loc să se utilizeze proba „aruncarea mingii la un punct fix" — în care este dificilă diferențierea rolului percepției vizuale a adîncimii de orientarea chinestezică și coordonarea manuală, se pot folosi aparate de măsurare a percepției centrului cercului, bazate pe discriminarea coordonării motorii cu percepția vizuală. Erorile exprimate de așezarea deviată a centrului, pe care subiectul le face la aparat, se traduc amplificat în raport cu distanța de la care baschetbalistul aruncă mingea la coș. De asemenea, se apreciază capacitatea de coordonare psihomotorie manuală, cum ar fi împingerea pe un traseu vertical, delimitat de găurile suprapuse simetric la două plăci. Cu cît subiectul introduce creionul în găuri cu diametru mai mic, fără să le atingă marginea, cu atît el își stăpînește mai bine mișcările mîinii. Și aici se poate calcula amplificarea deviațiilor, în dependență de distanța parcursă de minge. În felul acesta, se măsoară separat percepția spațială și coordonarea manuală — în ipostaze obiective determinate minim de antrenament.

Datele experimentale, rezultate din măsurătorile efectuate de noi pînă în prezent, au demonstrat că există o corelare legică, de exemplu, între percepția spațială la aparat și cea implicată în activitatea sportivă corespunzătoare. Cu alte cuvinte, performanțele obținute la aparate arată nu numai stadiul perfecționării calităților psihofizice de bază, ci mai ales aspectele lor native, ceea ce le amplifică valoarea în selecție.

4. Cea de a doua soluție — utilizarea unor procedee adecvate de etalonare a unităților de măsură — este o consecință a precedentei. Dacă aparatele de psihodiagnoză sportivă înregistrează erorile comise de subiect în însuși procesul manevrării lor, se impune un sistem adecvat de etalonare. Așa cum se știe, forma clasică de etalonare constă din rezolvarea testului de către un număr cît mai mare de subiecți și calcularea mediei statistice. În sport, media statistică nu coincide totdeauna cu pragul necesar. Unele jocuri se bazează pe calități senzorio-motorii și de atenție excepționale, iar altele — pe calități cu valori mijlocii. De exemplu, la aparatul la care subiectul are de determinat centrul cercului — centrucercmetru — valoarea abaterilor variază după mărimea cercului și distanța de unde este privit. Totodată, pragul suficienței se determină prin amplificarea abaterilor în raport cu distanța de la care se acționează în jocul respectiv. Spre pildă, dacă la circa 30 cm subiectul face o abatere de 3 mm în perceperea cercului, atunci la 7 m — distanța aruncării mingii la coș — eroarea va crește la 70 mm, ceea ce constituie un motiv de respingere la examenul de selecție pentru baschet.

5. O ultimă soluție privește inventarierea și clasificarea calităților

psihomotrice implicate în educație fizică și sport. Schemele utilizate pînă în prezent erau împrumutate din psihologia generală și se limitau la stabilirea de diferențieri în funcție de felul analizatorilor (senzații chinestezo-motorii, vizuale, auditive etc.).

Această viziune generală a avut consecințe negative pentru sport, în sensul înlocuirii — în practica selecției — a examinării psihologice cu vizita medicală, pentru stabilirea deficiențelor senzoriale. Aspectele psihologice propriu-zise au fost excluse și de această dată din preocupările comisiei de selecție, psihologul rămînînd în afara ei.

Nici soluțiile propuse de filosofi nu s-au dovedit satisfăcătoare. J. Locke, de exemplu, delimitează 5 calități primare : soliditatea (starea lichidă, solidă și cea gazoasă) ; întinderea (volumul) ; figura (suprafața) ; numărul ; mișcarea. Or, în condițiile dezvoltării științelor, calitățile se diferențiază cu fiecare disciplină și se adaugă altele noi, cum este „organizarea", pe care o studiază „structuralismul". Totodată, unele calități — printre care și „mișcarea", menționată de J. Locke — primesc determinări speciale. Este, deci, firesc ca în selecția viitorilor sportivi să se pornească de la diferențierea calităților caracteristice. În cazul activităților fizice — cele sportive, de exemplu —, se pot diferenția următoarele elemente : direcția, forța, viteza (durata), distanța (adîncimea) și finalitatea.

Desigur, în orice probă sportivă — fie ea simplă sau complexă — se conjugă coordonarea motricității cu elemente de percepție, vizuale, chinestezice etc. Rolul măsurătorilor psihologice este tocmai discriminarea fiecărei componente a activității și depistarea subiecților cu cele mai multe șanse de perfecționare. În consecință, psihodiagnoza sportivă trebuie să vizeze măsurarea componentelor mișcării (direcție, forță, viteză, distanță) și pe cele ale percepțiilor cu care se conjugă acestea din urmă cu cele dintîi (percepția punctului, liniei, ariei, volumului).

Coordonarea mișcărilor mîinii (piciorului, corpului etc.) presupune proiectarea mintală a unui traseu, stabilirea direcției și realizarea ei sub forma lovirii (atingerii) unui punct, parcurgerii unui drum liniar, arii, volum. De exemplu, în cazul traseului liniar, noi am construit un aparat care îl pune pe subiect în situația de a coordona mișcările mîinii în cele patru direcții ale planului (sus, jos, dreapta, stînga), prin deplasarea unui creion metalic pe trasee liniare de diferite grosimi, decupate simetric în două plăci metalice paralele. Un aparat asemănător a fost utilizat și la măsurarea coordonării mișcărilor de împungere — traseele liniare fiind înlocuite cu găuri de diferite lărgimi. În ambele cazuri, subiectul trebuie să deplaseze creionul metalic pe trasee (liniare sau punctate) din ce în ce mai înguste, avînd grijă să nu atingă marginile. Un semnal auditiv (numărător de greșeli) anunță (înregistrează) erorile.

Cea de a doua componentă psihomotrică — forța — a fost analizată, așa cum am mai arătat, nu numai sub aspect cantitativ, pe bază de dinamometrie, ci și pe planul coordonării, deci legată de percepție și scop. Astfel, s-au utilizat aparate formate din două dispozitive identice, unul reglat de experimentator, pentru a opune o anumită rezistență la apăsare (ridicare), altul manevrat de subiect, care trebuia să construiască o mărime egală. Măsurarea vizează, deci, pragul diferențial, caracterizat în psihologie ca fiind o însușire stabilă, foarte puțin deformată de pregătirea

candidatului pentru concursul de admitere în clasele cu profil, institut etc.

O metodă, pe cît de simplă, pe atît de eficientă, s-a utilizat la aprecierea coordonării vitezei. Subiectul execută mișcări de lovire în două bare, întîi în ritmul metronomului, apoi repetă operația independent de ritm, dar cu obligația de a executa același număr de lovituri într-un timp egal cu cel din prima situație.

O altă metodă a constat din prezentarea pe un ecran a unui obiect luminos, care se deplasează cu o viteză anumită, cerîndu-se subiectului să reproducă, pe un alt ecran, mișcarea obiectului proiectat, respectînd aceeași viteză.

Dificultăți mai mari s-au întîmpinat la măsurarea coordonării mișcării în adîncime, ca distanță parcursă, datorită complexității sale. Într-adevăr, aprecierea traseului străbătut poate să rezulte dintr-o percepție vizuală a spațiului, a duratei și a vitezei, dar și din analiza stării organismului, din senzații chinestezice etc.

Rezultate deosebite s-au obținut cu batimetrul — aparat format din două dispozitive identice, primul fiind manevrat de experimentator, care așază capătul unui piston la o distanță anumită, al doilea fiind pus la dispoziția subiectului, pentru a construi o depărtare egală. Rezultatele se evaluează metric.

„Ariemetrul" — un alt aparat — permite subiectului să mărească sau să micșoreze suprafața unei figuri, prin manevrarea unui șurub filetat, pînă cînd consideră că a construit o suprafață egală cu cea care i-a fost dată ca reper.

Mai pot fi amintite aici și alte aparate utilizate de noi în măsurarea multiplelor elemente ale coordonării psihomotorii : proiecțiometrul, centrupunctmetrul, estetometrul etc. Nu insistăm asupra descrierii lor, deoarece obiectivul lucrării de față îl constituie demonstrarea utilității măsurătorilor psihologice în sport, și mai puțin inventarierea tuturor metodelor și mijloacelor folosite.

În concluzie, perfecționarea psihodiagnozei sportive presupune un program amplu de măsuri, în care un rol prioritar îi revine utilizării aparatelor destinate măsurării calităților psihomotrice. Desigur, printr-o astfel de tehnicizare a psihodiagnozei, nu se exclud aprecierile de ansamblu ale personalității și nici sondarea afectivității, voinței și inteligenței sportive.

L. FILIMON : Contributions au perfectionnement de la mensuration des qualités psychomotrices en sport

L'auteur constate que le psychodiagnostic en sport a réalisé des progrès insignifiants, à cause du fait qu'on n'a pas utilisé les appareils. Pour cette raison, en vue de mesurer les qualités psychomotrices, il indique plusieurs voies : a) la construction des appareils ; b) l'utilisation des procédés de mensuration ; c) l'inventaire des qualités caractéristiques à l'éducation physique et au sport. Sont décrites les méthodes de travail recommandées à être utilisées pour cettes mensurations, sont décrits certains appareils, en montrant, en conclusion, que le perfectionnement du psychodiagnostic sportif suppose un ample programme de mesures, où le rôle principal revient à l'utilisation des appareils destinés à la mensuration des qualités psychomotrices. Il est mentionné le fait que la technicisation du psychodiagnostic ne doit pas exclure les appréciations d'ensemble de la personnalité, ni le sondage de l'affectivité, de la volonté et de l'intelligence sportive.

L. FILIMON : Contributions to Improving the Measurement of Psychomotive Qualities in Sports

The author evidences the slow progress made by psychodiagnosis in sport and shows that it has been due to an insufficient use of technical means. He indicates the following ways and means for measuring psychomotive qualities : (a) the devising of special equipment ; (b) the use of adequate measuring procedures ; (c) the inventory of the characteristics required in physical education and sports. The author describes the working measurements he himself recommends for the purpose. In conclusion, he stresses on the importance of concentrating on a vast programme of measures, with due emphasis on the use of relevant equipment for the measurement of psychomotive qualities. He likewise points out that the use of technical means should go hand in hand with an analysis of personality, emotions, will power and intelligence in terms of sports.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri. Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate în mod obligatoriu de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc,adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

REVISTA ÎNTREABĂ, CATEDRELE DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT RĂSPUND

DIN EXPERIENȚA ACȚIUNII DE AUTOGOSPODĂRIRE ÎN ACTIVITATEA SPORTIVĂ LA I.M.F. BUCUREȘTI

Conf. univ. OCTAVIAN I. BĂNĂȚAN
Șeful Catedrei de educație fizică și sport
I. M. F. București

În anul 1971, baza sportivă a Institutului de Medicină și Farmacie din București — în suprafață de cca 4 ha, dotată cu terenuri de volei (4), baschet (3), tenis (2), handbal (1), fotbal (1) și pistă de 400 m pentru atletism — a fost dezafectată pentru a se construi aici un spital clinic de 1540 de paturi. Reconstrucția unei noi baze sportive, în locul celei dezafectate, urma să se facă pe un teren viran, în zona Institutului Politehnic, în conformitate cu prevederile Legii 29/1967 și a H.C.M. 629/1968, de către C.P.M.B., beneficiarul Spitalului clinic.

Desființarea bazei sportive proprii a pus Catedra de educație fizică și sport în situația de a recurge la închirierea altor baze sportive, pentru a putea asigura desfășurarea procesului de învățămînt la cei peste 3000 de studenți din cadrul cursului obligatoriu cu anii I și II, precum și cu alți 250 de studenți din echipele reprezentative ale „Clubului sportiv Medicina".

Declanșarea lucrărilor de reconstrucție s-a amînat pînă la începutul anului 1975, obligînd catedra să-și desfășoare activitatea în peste 30 de baze sportive, străine de institut, situate la mari distanțe de facultăți, cu chirii costisitoare și cu mari dificultăți organizatorice.

În această situație, ne-am propus să ne angajăm în mod direct la preluarea executării unor lucrări concrete din cadrul proiectului de reconstrucție. Acest angajament trebuie înțeles în sensul său profund de integrare a învățămîntului cu producția, de angrenare a studenților în marele efort social de edificare a viitorului țării. El răspundea în mod direct indicațiilor date studenților de tovarășul Nicolae Ceaușescu, *secretarul general al partidului, de a* „...lucra direct în producție, în atelierele proprii, în atelierele și secțiile întreprinderilor industriale, în proiectare ca și în alte domenii de activitate. Astfel, ei vor participa activ la realizarea planului cincinal 1976—1980 și își vor aduce contribuția la dezvoltarea generală a patriei". *)

Scopul urmărit în acțiunea inițiată era multiplu. Pe de o parte, studenții, viitorii beneficiari ai bazei sportive, realizau un obiectiv care era menit să

*) *Nicolae Ceaușescu:* Cuvîntare la mitingul cu prilejul deschiderii festive a noului an de învățămînt — 15 septembrie 1976.

slujească direct procesului de învățămînt și organizării activităților sportive cu caracter recreativ. Pe de altă parte, participarea studenților la reconstrucția acestui obiectiv urmărea să contribuie la realizarea unor importante economii la prețul de cost și la predarea lui într-un termen mai scurt. Dar cel mai important aspect al participării studenților la reconstrucția bazei sportive îl reprezintă imensul rol educativ pentru studentul de azi și specialistul de mîine, acela de a învăța prin muncă, *de a se integra încă din facultate în marele efort social de edificare a viitorului țării — acela* „...de a dezvolta în rîndul tineretului respectul și pasiunea pentru munca concretă, producătoare de valori materiale".*)

Apreciind situația existentă și perspectivele incerte ce se conturau în privința executării bazei sportive de către constructor, în urma unei analize temeinice, colectivul Catedrei de educație fizică și sport a ajuns la concluzia necesității preluării și conducerii directe a unor lucrări cuprinse în proiectul de execuție. Acționînd în această direcție, s-a organizat o discuție cu beneficiarul de investiție în care s-au stabilit, în mod concret, lucrările ce se puteau executa de către studenți, ordinea de desfășurare a acestora, precum și valoarea prevăzută în proiect pentru fiecare lucrare. Cu acest prilej, s-a căzut de acord ca studenții să execute toate lucrările necesare la construirea celor 11 terenuri de jocuri sportive, prevăzute în proiect pe o suprafață de cca 1,2 ha. Analizîndu-se cu atenție prevederile din deviz, beneficiarul de dotație a renunțat la lucrările de drumuri și căi de acces în vederea folosirii acestor fonduri (143 000 lei) pentru construirea rețelei de apă care era mai importantă, mai urgentă și mai utilă la construcția și întreținerea bazei sportive. În același timp, I.M.F. s-a angajat să execute, prin muncă patriotică, lucrările pentru amenajarea căilor de acces cu studenții I.M.F.

După precizarea acestor elemente, ne-am adresat C.U.A.S.C.B. pentru a ne asigura o brigadă permanentă de muncă patriotică pe perioada de vară, constituită din studenții institutelor de învățămînt superior din Capitală, precum și Comitetului de partid și Rectoratului I.M.F., pentru a ne aproba acțiunea și a ne acorda sprijinul necesar îndeplinii obiectivelor propuse.

Concomitent, Catedra de educație fizică și sport a planificat permanența cadrelor didactice ale catedrei la conducerea grupelor de muncă patriotică, le-a instruit în vederea cunoașterii exacte a lucrărilor, a stabilit sarcinile concrete pe etape de lucru și obiective de realizat. În atribuțiile reprezentanților Catedrei de educație fizică și sport erau cuprinse și preocupările pentru asigurarea frontului de lucru, a evaluării volumului de muncă ce urma să fie executat în fiecare zi, asigurarea uneltelor de lucru, evidența frecvenței în fiecare zi, instruirea în vederea asigurării protecției muncii etc.

Lucrările de amenajare a bazei sportive au început în vara anului 1975 cu o brigadă permanentă de 200 de studenți din mai multe institute de învățămînt superior din București : I.M.F., Universitate, Arhitectură, Conservator, Arte plastice etc., cu lucrări care nu necesitau nici un fel de calificare. În anii 1976 și 1977, la lucrările de reconstrucție au participat numai studenții din I.M.F. De menționat că aceste lucrări au căpătat un conținut din ce în ce mai apropiat de munca calificată.

---

*) *Nicolae Ceaușescu :* Expunere cu privire la activitatea politico-ideologică și cultural educativă de formare a omului nou, constructor conștient și devotat al societății socialiste multilateral dezvoltate și al comunismului în România, Editura Politică, București, 1976, pag. 41.

Angrenarea studenților în ultimii doi ani s-a făcut pe două căi distincte :

a) în cadrul acțiunilor generale de muncă patriotică ale C.U.A.S.C. din I.M.F. desfășurate în timpul liber al studenților ;

b) în timpul orelor de educație fizică și sport din cadrul procesului de învățămînt cu anii I și II (1—2 lecții pe semestru) și în cadrul convocării militare a studentelor (cîte o zi din întreaga perioadă de convocare).

Cea de a doua formă de organizare a activității a fost indiscutabil mai eficientă, întrucît colectivele de lucru se prezentau la baza sportivă în formațiuni de muncă omogene și unitare, în cadrul procesului de învățămînt și sub conducerea nemijlocită a cadrelor didactice. În plus, programarea acestor grupe se putea eșalona în funcție de necesitățile reale ale muncii la baza sportivă, evitîndu-se situațiile de aglomerare sau de neprezentare, mai frecvente la convocările făcute prin A.S.C.

Primele lucrări pe care am fost obligați să le realizăm au fost legate de organizarea și funcționarea normală a șantierului : construirea unei barăci provizorii, pentru păstratul uneltelor de lucru și a unor materiale de construcții fără de care nu se putea organiza procesul muncii, și a unei alei pentru accesul studenților.

Prezența constructorului pe șantierul bazei sportive, cu 2—3 buldozere, pentru executarea unor săpături, umpluturi și nivelări de teren, ne-a sugerat să ne extindem preocupările la o altă acțiune utilă, aceea de recoltare a pietrei cubice care apărea din abundență după fiecare camion de pămînt sau după brazdele utilajelor. Piatra astfel rezultată urma să servească la pavarea aleilor de acces la bază și terenuri. Ea s-a dovedit deosebit de folositoare întrucît amplasamentul terenurilor era fixat într-o zonă în care scurgerea apelor pluviale se făcea cu multă greutate. În acest fel, am recuperat o mare parte din piatra care se astupa sub pămînt la fiecare lamă a buldozerelor.

În cei 3 ani, studenții și personalul muncitor din I.M.F. București au efectuat un număr de peste 17 000 de ieșiri la baza sportivă. În acest interval, acțiunea de autogospodărire s-a soldat cu un bilanț apreciabil, concretizat în următoarele realizări :

— executarea săpăturilor și astuparea șanțului pentru drenaj și rețeaua de apă, pe o lungime de cca 700 m ;

— recoltarea unei cantități de peste 220 m^3 de piatră pentru pavaje ;

— săpături, taluzări și nivelări diverse, pe o suprafață de cca 1,2 ha :

— montarea în beton a peste 350 de stîlpi de țeavă (de 3,5 m înălțime) ;

— împrejmuirea unui număr de 10 terenuri diferite în lungime de cca 1000 m (× 3 m înălțime) ;

— plantarea a 350 de arbori ;

— executarea unei alei pavate de 250 m pentru accesul la bază (lată de 1,75 m) ;

— construirea unei barăci pentru unelte (4 × 4 m) și montarea unei barăci metalice (de 12 × 8 m) pentru depozit de materiale și vestiare ;

— umpluturi de pămînt pe porțiuni de teren inundabil (cca 800 m^3) ;

— transportul, cernutul, întinderea și compresarea a cca 450 de tone de zgură neagră și 350 de tone zgură roșie pe terenurile de jocuri sportive etc.

Valoarea integrală a lucrărilor efectuate se ridică cu mult peste așteptările noastre inițiale și se estimează la peste 500 000 lei. Dar, meritul

principal al acțiunii constă în faptul că terenurile au fost realizate exclusiv prin munca directă a studenților și a personalului muncitor din institut, în timp ce executarea celorlalte elemente ale bazei sportive au rămas în suspensie.

Sfîrșitul anului 1977 consemna încheierea lucrărilor de amenajare la un număr de 8 terenuri pentru jocuri sportive în aer liber (4 de volei, 2 de baschet și 2 de tenis), a unei gropi pentru sărituri, cu pistă de elan de 40 m, instalarea rețelei de apă și montarea unei barăci metalice destinate vestiarelor, ceea ce practic echivalează cu asigurarea unor condiții corespunzătoare pentru organizarea și desfășurarea procesului de învățămînt în aer liber.

Experiența acumulată în cei trei ani de muncă susținută ne-a ajutat să ne organizăm cu minuțiozitate fiecare acțiune. Începînd cu eșalonarea ordinii de execuție a lucrărilor, stabilirea săptămînală (și uneori zilnică) a operațiunilor ce urmau să fie executate, informarea studenților asupra activităților ce le reveneau în timpul de lucru, stabilirea unor norme de muncă individuale, în funcție de greutatea și volumul lucrărilor, verificarea modului de execuție și aprecierile generale la sfîrșitul fiecărei perioade de lucru au constituit tot atîtea prilejuri de organizare și de îmbunătățire a procesului muncii.

O atenție deosebită am acordat-o folosirii celor trei amenajatori de terenuri ai bazei sportive, pentru a asigura continuitatea proceselor de producție, prin efectuarea unor lucrări mai dificile, care necesitau o calificare de specialitate, pe care studenții nu o stăpîneau, astfel încît să se finalizeze activitățile desfășurate de studenți.

În tot acest interval de timp, Catedra de educație fizică și sport a fost sprijinită în mod consistent de către Comitetul P.C.R. din I.M.F., Consiliul U.A.S.C. și Rectoratul Institutului, care au rezolvat numeroase probleme de organizare și mobilizare a studenților în grupe de muncă patriotică și, respectiv, de executarea unui număr important de activități concrete de lucrări cerute de reconstrucția bazei sportive.

O mențiune specială se cuvine să fie făcută pentru prezența permanentă și activă a cadrelor didactice ale Catedrei de educație fizică și sport pe șantierul reconstrucției bazei sportive (evaluată la peste 1 000 de zile de muncă, a cadrelor de la Catedra militară din I.M.F. și a numeroase cadre din alte catedre și clinici.

Colaborarea tuturor factorilor de răspundere din institut la acțiunea de reconstrucție a bazei sportive a fost călăuzită de ideea realizării unui obiectiv necesar institutului și studenților. Alături de formarea îndemînării și priceperii viitorilor medici, de sporirea răspunderii, a inițiativei și a curajului, instruirea în condiții de producție de tipul prestărilor de servicii contribuie nemijlocit la întărirea disciplinei în muncă, la formarea unui tineret sănătos, educat în spirit muncitoresc, cu pregătire temeinică pentru muncă, pentru viață, răspunde politicii generale a partidului de mobilizare plenară a tineretului în slujba prefacerilor revoluționare ale etapei pe care o parcurgem.

Primăvara acestui an va oferi studenților medicinești, pe lîngă terenurile de jocuri sportive, construite prin participarea lor directă, și satisfacția de a vedea mugurii, frunzele și florile celor peste 350 de arbori și pomi sădiți de mîna lor, care înconjoară terenurile și străjuiesc, de ambele părți, aleile și drumurile de acces din Bd. Armata Poporului pînă la noua lor bază de învățămînt și recreație.

Fișier bibliografic

Apărută în Editura „Sport-Turism" lucrarea profesoarei Georgeta Chiriță, doctor în pedagogie, se impune ca o lucrare științifică care vine în mod fericit să completeze bibliografia de specialitate.

Adevăratul ei titlu este „Pedagogie aplicată la domeniul educației fizice" și este la a doua ediție, servind știința educației fizice. Cele trei mari capitole : „Bazele generale ale pedagogiei" ; „Educația morală"; „Factorii educativi" oferă educatorilor, respectiv profesorilor de educație fizică, căile și modalitățile pedagogice de educare a tinerilor sportivi.

Scriind într-o manieră științifică, autoarea precizează încă din primul capitol că : *„Obiectivul de cercetare al pedagogiei este educația"* iar în continuare arată care este conținutul acestui proces : *„Educația este o activitate conștientă, intenționată, organizată, cuprinzînd procesul de formare a omului, cu scopul de a-l pregăti pentru viață, corespunzător cerințelor societății"*.

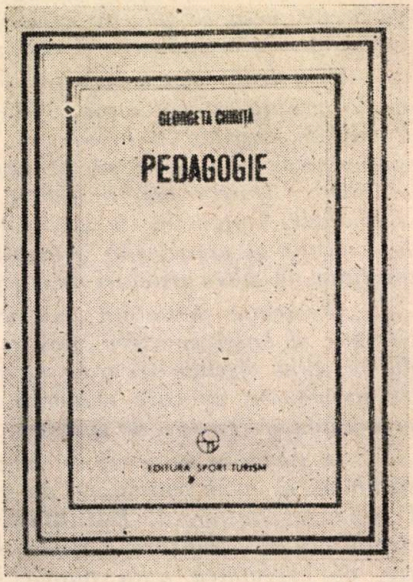
Formarea noilor generații a devenit o preocupare specială a societății noastre, necesitînd din partea educatorilor o pregătire din ce în ce mai temeinică.

În societatea socialistă apare pregnant cerința formării și perfecționării continue a omului în decursul întregii vieți.

În etapa actuală se impune ca pedagogia să fie înțeleasă într-o accepțiune mult mai largă, ca știință care se ocupă de educarea și formarea omului nou. Pe această bază activitatea educațională primește un caracter programat și prospectiv, are rol de a integra omul în contextul social.

Pentru profesorii de educație fizică, antrenori, instructori reține atenția capitolul : Corelația educației fizice cu celelalte laturi ale educației comuniste.

„Legătura educației fizice cu celelalte componente ale educației comuniste este obiectivă și firească ; ea este determinată de nevoile vieții sociale, de natura societății socialiste în care oamenii trebuie să fie dezvoltați din toate punctele de vedere, atît fizic, cît și psihic, pentru ca să poată munci cu randament și în mod creator".



„Corelația educației fizice cu educația intelectuală, morală, estetică, tehnică face ca procesul pedagogic de educație fizică să fie mai orientat spre atingerea scopului urmărit și mai bogat în conținut. De aceea, cunoașterea interrelațiilor dintre educația fizică și celelalte laturi ale educației comuniste prezintă o mare importanță pedagogică".

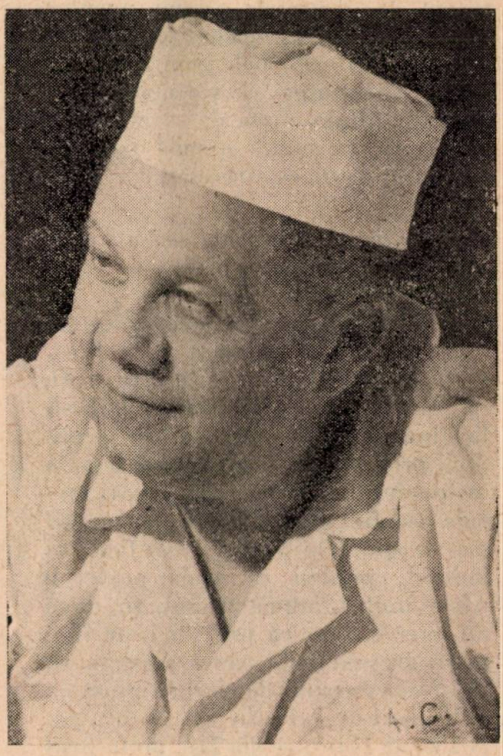
Desigur, autoarea nu se oprește la acest capitol și ea are o viziune complexă în ceea ce privește pedagogia și în partea a III-a „Factorii educativi" dezbate procesul de învățămînt, formele de organizare a activității școlare, profesorul figura centrală a școlii, dirigintele etc....

Întrucît cartea „Pedagogia" are valoarea unui tratat de specialitate o recomandăm cu căldură tuturor celor care sînt chemați să facă educație tinerei generații. (e.d.)

5.

„SPORTUL — CONTEMPORANUL PERMANENT AL OMULUI" — de vorbă cu prof. univ. dr. docent CONSTANTIN ARSENI

Prof. univ. dr. doc. CONSTANTIN ARSENI, directorul Clinicii de Neurologie din Spitalul clinic nr. 9 „Dr. Gh. Marinescu", membru corespondent al Academiei R. S. România și membru al Academiei de științe medicale, neurochirurg de reputație internațională, autor al cîtorva sute de lucrări și al unui număr însemnat de monografii privind tumorile creierului și măduvei spinării, diagnosticul neurooftalmogic, turburările viscerovegetative și trofice în leziunile encefalice, hipertensiunea intracraniană, patologia vertebromedulară neurochirurgicală, durerea și implicațiile sale medicale, ne-a acordat un interviu.



— *Tovarășe profesor, ne-ar bucura să cunoaștem opiniile dumneavoastră despre exercițiile fizice și sportul de masă și cel de performanță, cu atît mai mult cu cît, după cîte știm, nu aveți — să-i zicem — un palmares personal bogat în această privință.*

— Voi folosi un singur cuvînt : sportul ! Sportul acesta este contemporanul permanent al omului. De ce este contemporanul omului ? Pentru că exprimă nevoile sale : de a alerga, de a arunca, de a sări după animale. Aceste modalități au existat, există și vor exista. Dar se cunosc două perioade : una în care sportul a fost cultivat, alta în care a cam

fost neglijat. După mine, perioada în care sportul a fost la loc de cinste o reprezintă antichitatea, și anume cea grecească, romană și egipteană. De altfel, tot cam pe atunci a fost rostit dictonul mens sana in corpore sano. Adică, și-au dat seama oamenii că o minte trebuie să aibă un suport sigur. Sportul nu este decît o disciplină, cu dublu rol. Primul său rol se referă la construirea unui organism frumos, iar din acesta decurge al doilea rol, și anume acela de a converti aspectul estetic în robustețe, în robustitatea care-l face pe om rezistent la diferitele acțiuni nocive. Totodată, sportul înlătură predispozițiile spre diferite boli (cum ar fi, de pildă, obezitatea și sedentarismul). Englezii, după masa de seară, obișnuiesc să parcurgă o milă pe jos. Așa că sportul este necesar.

— *Sportul în general sau ați dori să faceți unele distincții ?*

— Aceasta este într-adevăr o întrebare. Ce fel de sport ? De fapt, sportul trebuie să fie pentru toți, sportul de masă, care ar trebui să fie foarte bine dezvoltat în școli. Aici, profesorul — după părerea mea —, profesorul de educație fizică, trebuie să fie și un bun psiholog, să știe ce sport se poate adecva fiecărui individ, pentru că unuia poate îi place înotul, altuia tenisul, și, dacă nu există o unică preferință, ar fi o mare greșeală din partea acestuia să pună cîteva sute de elevi să practice un singur sport. Nu am să uit că, la Liceul Internat din Iași, profesorul de muzică i-a învățat pe toți elevii să cînte la cîte un instrument. A știut să-i atragă. A știut să-i convingă. Toți elevii cîntau foarte bine. Pot spune că era contribuția profesorului de muzică. Dar să revenim la sportul din școală, care, aceasta-i părerea mea, nu se face bine. Dacă profesorul de educație fizică le-ar imprima elevilor plăcerea de a face sport, aceștia ar continua să practice sportul nu numai și ca studenți, dar și după terminarea facultății. De exemplu, în străinătate, la spitalele de neurochirurgie sînt terenuri de tenis. Munca de chirurg este grea și presupune, pentru cei ce o exercită, momente de relaxare prin sport. Practicarea sportului asigură un tonus bun muscular, o alură, o rezistență mare la îmbolnăviri și, repet, la apariția obezității. Doresc însă să fac o precizare, înainte de a distinge un sport de altul. Relaxarea o poți realiza prin intermediul său, numai dacă ai făcut continuu sport. Sportul nu se face în salturi. Nu l-ai practicat în copilărie și în tinerețe, să nu te apuci de această activitate la vîrsta de 35—40 de ani sau mai tîrziu, că poți să ai neplăceri.

— *Și atunci cum se poate remedia situația ?*

— În cazul în care nu ai făcut sport, în copilărie și în tinerețe, există un singur remediu : să mergi ! Dar, vezi, mersul nu este sport. Dar nu trebuie să ai veleități, pentru că veleitățile nu înseamnă decît false impresii despre ceea ce te crezi în stare să faci, iar în realitate nu reușești acest lucru, oricît te-ai strădui. Dar și atunci cînd e vorba de sport, adică te simți în stare să practici o disciplină sportivă, nu este bine să ai veleități. Mă refer la sportul de performanță care se adresează unui număr limitat de persoane, nu tuturor oamenilor. El se adresează numai acelora care sînt înzestrați din naștere cu o serie de calități. Neavînd aceste calități și încercînd să le dobîndești pe parcurs, pe cale artificială, riști să ai, de asemenea, neplăceri. Nu oricine poate suporta duritatea unor sporturi, cum ar fi de pildă boxul. Nu oricărui copil îi face bine să călărească. Trauma-

tismele în box sînt grave nu atît prin duritatea loviturii, cît mai ales prin repetiția loviturilor. Cine nu are o viteză înnăscută, adică este lipsit de viteză de reacție, să nu se apuce de box. Practicată în copilărie, fără avizul favorabil al medicului, călăria poate avea repercusiuni nefavorabile asupra stării sănătății coloanei vertebrale. În ceea ce privește sportul halterelor, dacă ar fi să mă pronunț, aș spune că sînt pentru practicarea sa atît timp cît ajută corpului să se dezvolte în limitele plăcute ochiului. Mie, personal, halterofilii mari campioni mondiali și olimpici nu-mi plac, pentru că sînt prea dezvoltați. Este adevărat, fără această hiperdezvoltare musculară, ei nu ar putea să-și încerce norocul în cucerirea supremației. Dar, cum spuneam mai înainte, sportul de performanță nu este pentru toată lumea, ci numai pentru acei indivizi înzestrați de la natură cu calități deosebite. Ceilalți, adică marea majoritate, să se mulțumească cu sportul de masă, care — oricum — le va oferi în mod cert cele mai mari satisfacții, spre deosebire de sportul de performanță de unde nu vor avea de cules decît amărăciuni dacă încearcă să i se dedice fără să aibă chemare.

— *Dumneavoastră pledați pentru mersul pe jos, ca unul ce nu a făcut în copilărie și în tinerețe sport...*

— Sportul trebuie să-l faci de tînăr. Eram elev de liceu la Bacău. Profesorul de gimnastică era un fost acrobat de circ, care se accidentase la coloană. A adus cu el o hantelă. În sala de gimnastică — foarte frumoasă, ne punea să ridicăm acest obiect de fier. Dar aceasta nu este gimnastică, și făcută fără grijă poate duce la accidente cardiace. Și acum îmi revine în minte hantela aceea din liceu pe care tot trebuia să o ridic, fără nici o plăcere, de îmi era lehamite. După mine, nu ar trebui să se dea note la gimnastică sau — ca să mă exprim corect — la educația fizică și la muzică. Profesorul este acela care imprimă la elevi adversitate sau atractivitate față de un sport sau altul. Profesorul trebuie să creeze plăcerea pentru ca elevul să iubească sportul, să i se dedice cu plăcere. Se poate pune însă întrebarea : de ce nu m-a atras activitatea sportivă din afara zidurilor liceului ? Răspunsul este ușor de dat, deși acum, în zilele noastre, un asemenea lucru este sau pare neverosimil : în Bacău, deși aveam Bistrița, nu se putea înota, pentru că apele sale erau nu numai repezi, ci și foarte reci, iar nimeni nu se gîndise să amenajeze un bazin ; în Bacău, nu se putea practica nici un joc sportiv, pentru că atunci cînd apăruse o minge de fotbal și o rachetă de tenis s-a mirat toată lumea, deși acum este cît se poate de firesc ca să găsești pe fiecare stradă cîteva mingi de fotbal și cîteva rachete de tenis. Dar dacă am apucat să mă refer la contraste, nu mă pot abține să nu mă refer la jocul de oină, cunoscut acolo, la Bacău, pe vremea copilăriei mele, necunoscut aproape în prezent, cu toate că această oină reprezintă, după opinia mea, un mijloc de a te dezvolta foarte bine. Și acum să revin la întrebarea care mi-a fost pusă în legătură cu mersul pe jos. Deși aveam în liceu nota 5 la sport, și din cauza asta media mea generală era întotdeauna sub 8, nu am respins „mișcarea". Parte din vigoarea mea fizică este ceva moștenit de la tatăl meu, care era la fel de robust, avea aceeași structură, avea multă energie. Nu am făcut sport, dar am mers extraordinar de mult pe jos. A fost o perioadă, care a durat mai mult de zece ani, în care parcurgeam zilnic cel puțin 20 de kilometri de

mers pe jos (din cartierul Abator și pînă la spital era o distanță de 4 kilometri pe care o făceam de patru ori pe zi, la care se adăugau alți vreo 4 kilometri pe care-i parcurgeam la spital, de la o sală la alta, pe culoare, deci un total de minimum 20 de kilometri ; duminicile, plecam de-acasă pe jos pînă la Arcul de Triumf și de acolo, tot pe jos, mă întorceam acasă ; acum merg pe jos numai pînă în centru, dar nu mă mai întorc pe jos acasă ; dar cît voi mai putea, voi practica zilnic mersul pe jos).

— *Ați spus că ați moștenit constituția fizică de la tatăl dumneavoastră, constituția aceasta pe care vi-o întrețineți permanent, cu grijă, și care vă ajută să vă păstrați și la cei 66 de ani intactă mîna de chirurg. Dar alături de vigoarea fizică, este — la fel de impresionantă — și vigoarea intelectuală. . .*

— Am de făcut o singură precizare : constituția fizică și funcțiile din creier sînt lucruri distincte !

— *Practicînd zilnic mersul pe jos, nu în mod întîmplător, ci cu totul deliberat, înseamnă că, pe undeva, este implicată și disciplina, pe care o situați la loc de cinste. Poate de aici vi s-a dus vestea de a fi un om dur !*

— Unii se întreabă de ce sînt dur, iar eu mă întreb dacă, într-adevăr, sînt un om dur. Nu sînt un om dur, dar sînt foarte precis în toate lucrurile. Îmi place lucrul precis. Unora le place lucrul neprecis, fac ce vor și interpretează așa cum vor, iar ca să scape — cînd sînt trași la răspundere — spun că nu au înțeles. În acel moment, apar conflictele între mine și ceilalți. În toate meseriile trebuie să existe precizie, promptitudine. La noi, se cere promptitudine și în actul operatoriu. Nu ai voie să amîni, ca să iasă bine. Altfel, dacă amîni, iese prost. Eu am reușit în viață pentru că am fost foarte exact. Fiind dur, așa cum spun unii despre mine, nu am nedreptățit pe nimeni. Apelez la așa-zisa duritate cu intenția de a impune omului disciplina. În timpul studenției, am avut profesori foarte disciplinați. Unul dintre aceștia m-a admonestat aproape o jumătate de oră, în fața colegilor mei, pentru că în loc de „a" am scris „o". Îi port și acum respect pentru „lecția" pe care mi-a dat-o. Statul mă plătește, face sacrificii, iar eu să-mi bat joc ? Dacă vrei să faci ceva în viață, trebuie să fii foarte disciplinat.

— *După părerea dumneavoastră, practicarea sportului poate ajuta la instaurarea disciplinei în activitatea individului ?*

— Nu știu în ce măsură practicarea sportului constituie un mijloc pentru educarea spiritului disciplinat. Sînt însă convins că sportul, dacă vrei să obții rezultate bune, ca dealtfel în orice altă activitate, trebuie să fie practicat cu foarte multă disciplină. Fotbaliștii din echipa noastră națională nu au dat satisfacție nu pentru că nu au avut valoare, ci pentru că au fost nedisciplinați atît în pregătire, cît și în joc. Disciplina este baza oricărei activități ca să meargă bine, și numai după aceea trebuie să se pună problema gradului de cît știe fiecare.

— *Ați pomenit, la un moment dat, de activitatea sportivă a neurochirurgilor la unele spitale din străinătate. Ce intenționați, în acest sens, la dumneavoastră, acasă ?*

— Într-adevăr, spitalul este, pentru mine, o a doua casă, fără să fac nici o figură de stil. Aici îmi desfășor întreaga mea activitate. Consult, operez, vizitez bolnavii, țin cursuri cu studenții, scriu (acasă, merg ca să mă culc : dorm între 10

seara și 5 și jumătate dimineața : înainte însă de a mă culca, fac o plimbare de cîțiva kilometri, indiferent de starea timpului). Sînt preocupat foarte serios de amenajarea unei baze sportive în incinta spitalului, cu terenuri de tenis, unde neurochirurgii — colegii mei — să facă mișcare între operații. În acest caz, să-i spun particular, consider jocul de tenis ca fiind o distracție profesională. După ce voi reuși să amenajez această bază sportivă, mă voi preocupa să mai amenajez ceva, tot în incinta spitalului sau în imediata apropiere, și anume a unui aeroport, pentru aviația sanitară. În felul acesta, bolnavii care vin din provincie, pentru operații urgente, vor fi scutiți de cîteva ore de așteptare, viteza, promptitudinea fiind hotărîtoare în reușita operațiilor. Desigur, acest lucru va pune problema ca, într-un viitor apropiat, neurochirurgii să se preocupe de obținerea brevetului de pilot sportiv. Această împrejurare va contribui la o sporire în plus a vitezei în intervenția medicală, implicit, la creșterea substanțială a numărului de reușite depline. Iată, așadar, cum sportul poate să-și aducă contribuția în modul cel mai concret nu numai la întărirea sănătății, dar și la salvarea unor vieți.

HORIA CRISTEA

STUDIU PRIVIND MODELAREA CONŢINUTULUI EDUCAŢIEI FIZICE ŞCOLARE PENTRU CREŞTEREA EFICIENŢEI SALE*

Conf. univ. ELENA FIREA
Lector. univ. GHEORGHE CÎRSTEA
Asist. univ. IONEL BRATU
Asist. univ. ADRIAN DRAGNEA
Lector. univ. VALENTINA EPURAN
I.E.F.S.

IMPORTANŢA ŞI ACTUALITATEA TEMEI

În contextul marilor transformări economico-sociale din țara noastră, învățămîntul de toate gradele se înscrie plenar prin mutații fundamentale de concept, conținut și metodologie.

Exigențele actuale exprimate de documentele de partid și de stat îl impun ca un proces formativ-integrativ bazat pe principiul legării tot mai strînse de activitatea practică, astfel încît absolvenții să se poată integra rapid și multilateral în viața socială.

Așa cum precizează documentele de partid și de stat, educației fizice și sportului școlar le revin sarcini dintre cele mai importante în formarea personalității tinerilor, prin asigurarea unei stări optime de sănătate,de dezvoltare fizică armonioasă, perfecționarea capacității motrice în concordanță cu necesitățile activității productive, de apărare și afirmare a sportului de performanță.

Instituirea S.U.V.A. a însemnat începutul unei noi gîndiri metodice în abordarea întregului proces instructiv-educativ specific educației fizice. Astfel, s-a impus precizarea finalității acestui proces sub forma metodelor care să exprime cu exactitate trăsăturile caracteristice, esențiale ale educației fizice la nivelul fiecărui ciclu de învățămînt, simultan cu preocuparea de a îmbunătăți în mod continuu sistemul de verificare și apreciere.

---

* La această cercetare au mai colaborat profesorii : Aurelia Stroescu, Eugenia Dimitriu, Vasile Petcu — Șc. generală, nr. 111 ; Klosovschi Emeric, Dvorjak Emil — Liceul Dimitrie Cantemir ; Predescu Gh., Kotler Lucian — Liceul nr. 2 ; Stăpînoiu Maria, Ionescu Silvia — Liceul nr. 10

Educație fizică și sport, nr. 5, 1978, pag. 6

SCOPUL CERCETĂRII

Principalul scop al cercetării efectuate a fost studierea posibilităților de utilizare a modelelor optimale și operaționale în procesul de educație fizică școlară.

IPOTEZELE CERCETĂRII

Considerăm că eficiența procesului de educație fizică asupra indicilor de dezvoltare fizică, atît de capacitate motrică, cît și asupra capacității de a practica ramurile de sport preferate și a celor prevăzute de programele de învățămînt, poate să crească prin utilizarea modelelor operaționale diferențiate pe vîrste și sexe.

Acestea constau, pe de o parte, dintr-un sistem de mijloace specifice pentru realizarea fiecărui obiectiv, fiind structurate și aplicate conform cu legitatea realizării diferențiate a fiecărui obiectiv al educației fizice (optimizarea dezvoltării fizice, dezvoltarea calităților motrice, inițierea în practicarea ramurilor de sport, perfecționarea priceperilor și deprinderilor motrice etc.) și, pe de altă parte, dintr-o programare algoritmică — cantitativă în sisteme de lecții.

SARCINILE CERCETĂRII

— Îmbunătățirea modelelor optimale stabilite anterior pe eșantioane mari de elevi, din diferite zone ale țării.

— Stabilirea conținutului procesului instructiv-educativ și a modelelor operaționale diferențiate pe grade de învățămînt, ani de studii și sexe.

— Programarea conținutului instructiv-educativ pe trimestrele anului școlar.

— Experimentarea modelelor operaționale la clasele I, a V-a și anul I liceu.

ORGANIZAREA CERCETĂRII

Cercetarea se desfășoară pe o durată de mai mulți ani. Materialul de față face obiectul primelor două etape, care au avut ca sarcină îmbunătățirea modelelor optimale și experimentarea modelelor operaționale pe clasele de început de ciclu primar, gimnazial și liceal.

Experimentul s-a organizat în școlile pilot ale I.E.F.S. : Școala generală nr. 111, Liceul Zoia Kosmodemianskaia, Liceul Dimitrie Cantemir și Liceul nr. 2, pe clasele I, a V-a și anul I de liceu.

CONȚINUTUL EXPERIMENTULUI

— Stabilirea noilor elemente de îmbunătățire a modelului.

Modelul educației fizice la cele trei cicluri de învățămînt a fost elaborat ținîndu-se seama de principalii indicatori ai dezvoltării fizice și capacității motrice, care sub influența exercițiilor fizice se optimizează, reprezentînd contribuția specifică educației fizice la formarea omului.

Pentru dezvoltarea fizică s-au luat în considerare următorii factori și indici : înălțimea, greutatea, perimetrul toracic, starea ponderală și atitudinea corpului, iar pentru capacitatea motrică ; deprinderile motrice de bază și aplicativ-utilitare (îndeosebi la ciclul primar) și calitățile motrice.

PROBELE UTILIZATE PENTRU STABILIREA VALORILOR COMPONENTELOR MODELULUI

În vederea determinării și aprecierii dezvoltării fizice s-au folosit următoarele măsurători : înălțimea în stînd, înălțimea în șezînd (bustul), greutatea, perimetrul toracic, diametrele biacromial și bitrohanterian ; calcularea indicilor de nutriție (Quetélet), de proporționalitatea longitudinală (Amar) și de dezvoltare a toracelui (Erisman), precum și examenul somatoscopic.

Bateria de probe utilizată pentru determinarea capacității motrice a fost stabilită ținîndu-se seama de criteriile următoare :

— să pună în evidență cît mai complet nivelul de dezvoltare al calităților motrice ;

— să permită o apreciere comparativă, de la o clasă la alta și de la un ciclu de învățămînt la altul (pe cît posibil probele să fie aceleași) ;

Tabelul 1

Datele claselor I experimentale și martor la probele de capacitate motrică

Probele	Clasa I băieți experimentală			Clasa I fete experimentală		
	I.	F.	Dif.	I.	F.	Dif.
- Alergare pe 25 m plat (sec.)	5,5	5,4	+0,1	6,0	5,6	+0,4
- Săritura în lungime de pe loc (m)	0,98	1,29	+0,31	0,71	1,23	+0,52
- Trecerea din poziția culcat în stînd și revenire în culcat (sec.)	9,2	8,4	+0,8	8,8	8,5	+0,3
- Flexia membrelor inferioare din culcat pe spate în tempo impus (nr. de ori)	13,3	24,5	+11,2	19,3	32,6	+13,3
- Extensia trunchiului din culcat înainte în tempo impus (nr. de ori)	19,2	19,5	+0,3	20,1	27,1	+7,0

— accesibilitatea probelor, indiferent de nivelul de pregătire al elevilor și de dotarea materială a școlilor.

Bateria de probe utilizată pentru evaluarea capacității motrice a fost următoarea :

— pentru viteză și formele sale de manifestare : alergarea pe 25 m plat cu start din picioare (clasele I—V ; B și F) și pe 50 m (anul I —B și F) ; trecere din stînd în culcat înapoi, revenire în stînd, trecere în culcat înainte și revenire în stînd (viteză și coordonare) ;

— pentru cercetarea rezistenței cardio-respiratorii și musculare s-au folosit alergările pe 600, 800 și 1 000 m ; ridicarea membrelor inferioare la verticală din culcat pe spate în ritm indicat de metronom ; extensia trunchiului din culcat înainte cu mîinile la ceafă în ritm indicat de metronom ;

— pentru cercetarea forței s-au utilizat probele : tracțiuni în brațe din atîrnat pentru băieți și menținerea poziției atîrnat cu coatele îndoite pentru fete (la anul I de liceu) ;

Tabelul 2

Datele claselor a V-a experimentale și martor la probele de capacitate motrice

Nr. crt.	Probele	Clasa a V-a băieți experimentală			Clasa a V-a băieți martor			Clasa a V-a fete experimentală			Clasa a V-a fete martor		
		I	F	Dif	I	F	Dif	I	F	Dif	I	F	Dif
1	Alergare pe 25 m plat (sec.)	4,6	4,4	0,2	4,8	4,8	0	5,3	5,0	0,3	5,1	5,0	0,1
2	Alergare pe 600 m plat (min.)	2,53	2,49	0,04	2,55	2,54	0,01	3,20	3,18	0,02	3,28	3,24	0,04
3	Săritura în lungime de pe loc (cm)	154	165	11	142	142	0	140	144	4	118	121	3
4	Aruncarea greutății de 2 kg înainte (cm)	475	520	45	350	370	20	436	470	34	370	390	20
5	Aruncarea greutății de 2 kg înapoi (cm)	624	650	26	380	390	10	455	480	25	445	450	5
6	Trecerea din culcat în stînd și iar în culcat (sec.)	4,8	4,6	0,2	4,8	4,8	0	7,4	7,0	0,4	10	10	0
7	Menținerea poziției atîrnat cu brațele îndoite (sec.)	-	-	-	-	-	-	16	18	2	17,8	16,5	-1,3
8	Tracțiunea în brațe din poziția atîrnat (nr. de ori)	5	7	2	4	4	0	-	-	-	-	-	-
9	Flexia membrelor inferioare din culcat pe spate în tempo impus (nr. de ori)	10	20	10	11	15	4	21	24	3	13	15	2
10	Extensia trunchiului din culcat înainte în tempo impus (nr. de ori)	18	24	6	21	22	1	19	23	4	20	22	2

Tabelul 3

Datele claselor experimentale și martor ale capacității motrice la elevii din anul I liceu

Nr. crt.	Probele	An I C băieți experimentală			An I CD băieți experimentală			An I D băieți martor			An I A fete experimentală			An I G fete experimentală			An I C fete martor		
		I.	F.	Dif.	I.	F.	Dif.	I.	F.	Dif.	I.	F.	Dif.	I.	F.	Dif.	I.	F.	Dif.
1	Alergare 50 m plat (sec.)	7,46	7,24	0,22	7,50	7,13	0,37	7,61	7,36	0,25	9,00	8,60	0,40	8,80	0,80	0,40	8,80	8,40	0,40
2	Săritura în lungime de pe loc (cm)	205	226,5	21,5	216,1	225,2	9,1	197	216,1	19,1	179	181,9	2,9	159	173	14	170	175	5
3	Alergare 500/1000 m (min.)	3,45	3,40	0,05	3,52	3,32	0,20	3,38	3,25	0,13	3,48	3,43	0,05	3,58	3,30	0,28	4,07	4,00	0,07
4	Aruncarea greutății de 2 kg înainte (m)	8,49	8,81	0,32	9,04	10,22	1,18	8,68	8,97	0,29	5,90	6,37	0,47	5,40	6,53	1,13	5,63	6,16	0,53
5	Aruncarea greutății de 2 kg înapoi (m)	9,69	11,90	2,21	11,50	12,81	1,31	9,89	10,80	0,91	6,80	7,24	0,44	6,34	6,84	0,50	6,77	7,17	0,40
6	Flexia membrelor inferioare din culcat pe spate în tempo impus (nr. de ori)	25	50	25	21,4	41,6	17,5	32,1	31,4	0,7	18,0	42,6	24,6	19,0	31,2	12,2	19,0	20,3	1,3
7	Extensia trunchiului din culcat înainte în tempo impus (nr. de ori)	58,0	120,5	62,5	60,1	80,8	20,7	59,0	75,3	16,3	32,0	60,4	28,4	37	58	21	40	39	-1
8	Menținerea poziției atîrnat cu coatele îndoite (nr. de ori)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11,0	34,8	23,8	8,5	29,5	21,0	6,4	14,8	8,4
9	Tracțiunea în brațe din atîrnat (nr. de ori)	4,10	6,31	2,21	7,1	10,1	3,0	5,10	5,08	0,02	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Trecerea din poziția culcat în extensie și revenire (sec.)	4,97	3,95	1,02	4,9	3,9	1,0	4,5	4,3	0,2	5,6	5,1	0,5	5,1	4,7	0,4	5,71	5,40	0,31

— pentru cercetarea calității viteză-forță (forța explozivă) a membrelor superioare și inferioare s-au folosit probele : aruncarea înainte și înapoi de sus peste cap a unei mingi de 2 kg și săritura în lungime de pe loc.

STABILIREA STRUCTURILOR DE EXERCIȚII ȘI ORGANIZAREA LOR ÎN ALGORITMI

Precizarea mijloacelor utilizate în cadrul modelului operațional s-a făcut după criteriile următoare :

— specificitatea mijloacelor de transport în raport cu obiectivele educației fizice ;
— posibilitatea de a putea fi aplicate în toate școlile indiferent de caracteristicile și nivelul bazei materiale ;
— posibilitatea de a putea fi evaluate cantitativ sub aspectul volumului, intensității și complexității efortului ;
— gradul înalt de corelație statistică dintre exercițiile și probele de control folosite ;
— eficiența recunoscută în practica instructiv-educativă a educației fizice.

PROGRAMAREA STRUCTURILOR DE EXERCIȚII

Eșalonarea conținutului s-a făcut la scara întregului an școlar și detaliat pe fiecare trimestru, sub formă grafică, care permite acționarea în sistem cu grad mare de funcționalitate.

Conform acestei modalități se asigură o acționare continuă, creșterea uniformă a nivelului de solicitare și verificare ritmică, fapt care asigură feed-back-ul, controlul permanent al nivelului de îndeplinire al obiectivelor.

Superioritatea metodică a acestui gen de eșalonare și programare a conținutului constă în faptul că oferă posibilitatea de a se acționa unitar la nivelul fiecărei componente a modelului, algoritmizat, în proporții specifice, asigurînd în același timp cunoașterea precisă a volumului și intensității efortului depus pe parcursul fiecărui trimestru.

Programarea algoritmică astfel concepută, concretizată în planuri calendaristice trimestriale, s-a aplicat pe un eșantion format din clasele de început de ciclu (I, a V-a, anul I liceu) băieți și fete, în anul școlar 1975/1976.

REZULTATELE OBȚINUTE ȘI INTERPRETAREA LOR

Tehnologia de aplicare a probelor și de înregistrare a datelor inițiale și finale a fost cea stabilită de sistemul unitar de verificare și apreciere a elevilor la educație fizică.

Prelucrarea datelor s-a făcut cu ajutorul procedeelor statistico-matematice, calculîndu-se următorii indici :

— media aritmetică ponderată ;
— abaterea standard ;
— eroarea mediei ;
— testul „t".

INTERPRETAREA DATELOR

Datele inițiale și finale înregistrate la clasele de experiment și martor sînt cele prezentate în tabelele 1—4 : tabel centralizator cu datele capacității motrice la clasele experimentale și martor ; tabel centralizator cu datele îndeplinirii modelului de către elevii claselor experimentale și martor.

Din datele prezentate rezultă aspectele următoare :

— Atît în clasele experimentale cît și în cele martor se constată o îmbunătățire a rezultatelor. Excepție fac valorile parametrilor rezistenței musculaturii spatelui și abdomenului de la clasele martor, de la ciclul liceal, care au rămas nemodificate, cît și la clasa a V-a băieți martor, la proba de viteză care au rămas aceleași.

— Clasele experimentale obțin sporuri substanțiale comparativ cu cele martor, îndeosebi la forța explozivă a membrelor superioare și inferioare, la rezistența musculară și cardio-respiratorie, cît și la viteza de deplasare și execuție.

— Orientîndu-ne după S.U.V.A. valoarea medie a fiecărei probe de la clasele de experiment corespunde notei 10, iar clasele martor între 8—10.

Privitor la îndeplinirea modelului de educație fizică se constată următoarele :

— La clasele I modelul este îndeplinit de 50% dintre băieți și de 42,3% dintre fete. Restul de elevi nu îndeplinesc modelul la una și la două probe.

Tabelul 4

Îndeplinirea modelului de către elevii claselor experimerimentale și martor

Nr. crt.	Clasele	Elevii care au îndeplinit modelul		Elevii care nu au realizat modelul		Elevii care nu au îndeplinit modelul		
		Număr	%	Număr	%	Cu una probă	Cu două probe	Peste două probe
1	Clasa I băieți experimentală	21	50,0	21	50,0	10	9	2
2	Clasa I fete experimentală	11	42,3	15	57,5	8	5	2
3	Clasa a V-a băieți experimentală	16	55,17	13	44,8	2	3	8
4	Clasa a V-a băieți martor	4	13,79	26	89,6	6	6	14
5	Clasa a V-a fete experimentală	16	59,2	11	40,8	4	4	3
6	Clasa a V-a fete martor	11	39,2	17	60,8	-	2	15
7	Anul I C băieți experimentală	16	78,3	8	21,7	3	1	4
8	Anul I CD băieți experimentală	30	86,1	6	13,9	3	-	3
9	Anul I D băieți martor	21	53,8	18	46,2	8	4	6
10	Anul I A fete experimentală	19	73,0	7	27	2	3	2
11	Anul I G fete experimentală	23	82,1	5	17,9	2	3	-
12	Anul I C fete martor	10	25,6	29	74,4	10	9	10

— La clasa a V-a îndeplinesc modelul 55,17% băieți și 59,2% fete din clasele de experiment și 11,79% băieți și 39,2% fete din clasele martor. Ca și la clasa I predomină numărul elevilor care nu îndeplinesc cerințele modelului la una și două probe în cadrul claselor experimentale și la mai mult de două probe la clasele martor.

— La anii I de liceu îndeplinesc cerințele modelului 78,3% și 86,1% la băieți și în procent de 73,0% și 82,1% la fete. Clasele martor îndeplinesc cu 53,8% la băieți și 25,6% la fete. Numărul elevilor care nu îndeplinesc cerințele modelului este egal la o probă, două probe și mai mult de două probe. La clasele martor numărul elevilor care nu îndeplinesc modelul la mai mult de două probe este mai mare.

Menționăm că probele la care elevii nu îndeplinesc cerințele modelului sînt variate, îndeosebi alergarea de rezistență și aruncarea înainte și înapoi a greutății de 2 kg la fete și alergarea la rezistență, tracțiuni în brațe la băieți.

Este evident că elevii claselor experimentale îndeplinesc în procent mai mare cerințele modelului, fapt datorat procesului instructiv-educativ desfășurat pe baza utilizării modelării și programării algoritmice.

Cercetarea pune în evidență și faptul că elevii din clasele I și a V-a martor îndeplinesc cerințele modelului în procent redus, fapt datorat îndeosebi lipsei de aptitudini și stării ponderale mari la băieți și subdozării efortului din lecții la fete.

CONCLUZII ȘI PROPUNERI

1. Activitatea desfășurată pe baza unei programări elaborată în spiritul concepției sistematice a condus la obținerea unor indici superiori privind nivelul dezvoltării fizice și a calităților motrice.

2. Algoritmii utilizați în experiment s-au dovedit a fi eficienți, cu posibilități largi de aplicare în procesul instructiv-educativ.

3. Modelele elaborate de noi s-au dovedit a fi reprezentative și accesibile. Propunem instituirea modelelor diferențiat pe cicluri de învățământ, clase, sexe.

4. Algoritmii utilizați, ca și programarea acestora în sisteme de lecții de-a lungul trimestrelor, considerăm că pot sta la baza elaborării unor îndrumare de educație fizică pentru clasele ciclurilor primare, gimnazial și liceal.

5. Continuarea experimentului trebuie să asigure în mare măsură tratarea diferențiată a elevilor care au îndeplinit cerințele modelului.

BIBLIOGRAFIE

NICU ALEXE : Modelarea în antrenamentul sportiv. Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport, București, 1975.

BLAHIUS PETR : Concepția teoretică a diferitelor modele factoriale ale capacității motrice. Sportul de performanță. Centru de cercetări pentru educație fizică și sport nr. 126/1975.

APOSTOL PAVEL : Cibernetică, cunoaștere, acțiune. Ed. politică, 1969.

ROȘCA A. și colab. : Creativitate, modele, programare. Ed. științifică 1967.

REHOR E. : Unele probleme de modelare a dezvoltării capacității motrice. Sportul de performanță. Centru de cercetări pentru educație fizică și sport nr. 109/1974.

SPRIAYNAROVA STEPANKA : Aplicarea sistemului și a modelării la cercetarea în educația fizică școlară. Sportul de performanță. Centru de cercetări pentru educație fizică și sport, nr. 134 și 135/1976.

ELENA FIREA et collab. : Etude du modelage du contenu de l'éducation physique scolaire en vue de l'augmentation de son efficacité

L'institution du système unique de vérification des aptitudes (S.U.V.A.) a constitué le début d'une nouvelle réflexion méthodologique pour aborder l'entier processus instructif-éducatif spécifique à l'éducation physique. Ainsi, il s'est imposé la précision de la finalité de ce processus sous la forme des modèles, qui puissent exprimer exactement les traits caractéristiques de l'éducation physique au niveau de chaque cycle d'enseignement.

Le collectif des auteurs a abouti à la conclusion que l'efficacité du processus d'éducation physique sur les indices de développement physique et de capacité motrice peut augmenter par l'utilisation des modèles opérationnels différenciés par âges et sexes.

L'expérience a été organisée aux école pilote de l'I.E.F.S. A l'établissement des nouveaux éléments d'amélioration du modèle on a tenu compte des principaux indicateurs du développement physique et de la capacité motrice : la taille, le poids, le perimètre thoracique, l'état pondéral, l'attitude du corps, et des habitudes de base et applicatives-utilitaires.

Les modèles élaborés par les auteurs se sont avérés à être représentatifs et accessibles. De même, ils proposent l'institution des modèles différencies par cycles d'enseignement, classes, sexes. L'expérience continue.

ELENA FIREA and team : Study on the Reshaping of Physical Education Contests in Terms of Efficiency

The establishment of a single system of aptitude evolution and checking (S.U.V.A.) laid the basis of a new approach to the whole educational system spectific to physical education. Thus models have been devised in order to better identify the goals of the process which accurately express the characteristic features of physical education in each educational cycle.

The authors reached the conclusion that an efficient physical education process may favourably influence the physical development and motive capacity. They plead for operational models adjusted to age and sex.

The test has been performed with the pilot schools of the Institute for Physical Education and Sports. In establishing the new elements for the improvement of the model, the authors have kept account of the main pointers of physical education and motive capacity : height, weight, thoracic perimeter, gait, basic and applied and utilitarian habits.

The models devised by the authors proved to be representative and accessible. Moreover, they put forward the idea of models adjusted to the educational cycles, forms, sexes. The test is still goitg on.

TEORIE ● STUDII CERCETĂRI

DISCUŢII ASUPRA RELAŢIILOR ÎNTRE FORŢA STATICĂ, FORŢA DINAMICĂ, ACCELERAŢIE ŞI VITEZĂ LA HANDBAL

Prof. ILIE STUPINEANU
Fizician PIERRE DE HILLERIN
Centrul de cercetări pentru educaţie fizică şi sport

Handbalul poate fi caracterizat — din punct de vedere al calităţilor motrice — ca o combinaţie relativ egală de viteză, forţă, rezistenţă şi îndemînare. Stabilirea nivelului şi a implicaţiilor pe care una sau alta dintre manifestările acestor calităţi le au în execuţiile handbaliştilor constituie o problemă foarte complexă, care va trebui rezolvată pas cu pas, numai în funcţie de necesităţile motrice impuse de modelul de joc.

În studiul nostru am plecat de la importanţa acordată aruncării la poartă, ca fază finală de concretizare a unei acţiuni ofensive de joc, ea reprezentînd veriga esenţială de care depinde realizarea performanţei în handbal. Pentru cunoaşterea ei, ne-am propus să rezolvăm următoarele sarcini :

— determinarea vitezelor maxime ale mingii ;

— determinarea acceleraţiilor şi forţelor dinamice maxime ;

— stabilirea legăturilor existente între forţa statică maximă şi forţa dinamică maximă ;

— verificarea gradului de dependenţă (liniară) a vitezei maxime a mingii de forţa dinamică maximă ;

— verificarea ipotezei conform căreia viteza mingii în aruncarea la poartă este în strînsă legătură cu specializarea pe posturi a jucătorului.

CONSIDERAŢII TEORETICE

În momentul în care mingea părăseşte mîna jucătorului, ea are o anumită viteză ; cu cît aceasta este mai mare, cu atît posibilităţile de intervenţie din partea apărătorilor scad. Viteza mingii depinde de acceleraţia care i s-a imprimat, atunci cînd ea s-a aflat în mîna jucătorului. Acceleraţia, la rîndul ei, este dependentă de forţele care intervin pe traiectoria braţului de aruncare.

Avînd în vedere că forța este variabilă pe parcursul mișcării, deci și în funcție de timp, ea poate fi notată sub forma :

$$F = F\ (t) \qquad (1)$$

Aplicarea forței are loc asupra unei mase „m", care nu variază cu timpul, ceea ce face ca accelerația să poată fi exprimată folosind expresia :

$$a\ (t) = \frac{F\ (t)}{m} \qquad (2)$$

În aceste condiții, viteza la un moment dat „t" apare avînd ca bază de calcul funcția de timp reprezentată de accelerație ;

$$v\ (t) = \int_0^t a(\theta)\ d\theta \qquad (3)$$

Dar, din (2) și (3) rezultă imediat :

$$v\ (t) = \frac{1}{m} \cdot F(\theta)\ d(\theta) \qquad (4)$$

sau, înmulțind prin m, se obține expresia impulsului la momentul t :

$$K(t) = \int_0^t F(\theta)\ d(\theta) \qquad (5)$$

Se observă că viteza finală a mingii depinde atît de valoarea forței, cît și de timpul de acționare.

METODĂ ȘI APARATURĂ

Pentru înregistrarea mărimilor care interesau am folosit dinamometria analitică și metoda cronofotografiei. Pentru obținerea fotociclogramelor am întrebuințat un fotociclograf construit în cadrul centrului nostru, după brevetul cercetătorului Iosif Maier.

Aparatul permite variații ale frecvenței de obturare, în trepte, între 4 și 31 cicli/secundă. Din dorința de a ridica precizia măsurărilor, înregistrările au fost făcute cu frecvența maximă de 31 cicli/secundă. Mărimile măsurate direct au fost spațiile aflate între pozițiile succesive ale mingii de handbal pe fotociclogramă. Notînd cu $x_{i,\ i+1}$ *spațiile de obturare și cu* m *masa mingii, au fost calculate următoarele mărimi :*

$$\bar{v}_{i,i+1} = x_{i,i+1} \cdot f,$$

$$\bar{a}_i = (\bar{v}_{i,i+1} - \bar{v}_{i-1,i}) \cdot f = (x_{i,i+1} - x_{i-1,i}) \cdot f^2$$

$$\text{și } \bar{F}_i = m \cdot \bar{a}_i.$$

Am ales indicii i în așa fel încît calculele efectuate, conform formulelor de mai sus, să permită obținerea vitezei, accelerației și forței maxime.

Se înțelege că punctele pentru care viteza ia valoarea maximă nu corespund cu cele în care accelerația și forța sînt maxime.

SUBIECȚI

Pentru înregistrări, care au cuprins atît aruncări de pe loc, cît și din deplasare, au fost folosiți, ca subiecți, componenți ai loturilor reprezentative de handbal — feminin și masculin, în total 40 de subiecți (25 de handbaliste și 15 handbaliști). Testările au avut loc în plină perioadă competițională.

Din numărul total de sportivi investigați, repartizarea pe posturi a fost următoarea : 21 de jucători de la 9 m (14 handbaliste și 7 handbaliști) ; 14 jucători la semicerc (8 și 6) ; 5 portari (3 și 2). În grupa jucătorilor de la 9 m am inclus și extremele.

REZULTATE ȘI INTERPRETAREA LOR

În tabelele 1 și 2 sînt prezentate datele medii pentru valorile vitezei maxime a mingii, forței maxime di-

Tabelul 1

Valorile medii ale vitezei maxime a mingii, forței maxime dinamice și a forței maxime statice în aruncarea la poartă pentru handbaliste

Grupa	Aruncarea de pe loc		Aruncarea din deplasare		F.M.I. (kgf)
	v_{1max} (m/s)	F_{1max}	v_{2max} (m/s)	F_{2max} (kgf)	
9 m	20,8	9,4	22,2	8,8	19,2
semicerc	19,5	8,7	20,5	8,3	21,3
portari	19,0	9,0	20,2	8,9	20,0

Tabelul 2

Valorile medii ale vitezei maxime a mingii, forței maxime dinamice și forței maxime statice în aruncarea la poartă pentru handbaliști

Grupa	Aruncarea de pe loc		Aruncarea din deplasare		F.M.I. (kgf)
	v_{1max} (m/s)	F_{1max}	v_{2max} (m/s)	F_{2max} (kgf)	
9 m	23,3	11,6	25,0	12,2	34,8
semicerc	22,9	12,3	24,7	12,6	33,8
portari	20,4	6,4	20,9	6,8	—

namice și forței maxime izometrice, separat pentru handbaliste (tabelul 1) și pentru handbaliști (tabelul 2), pe grupe, în funcție de sarcinile de joc.

Am notat cu v_1 și F_1 valorile vitezei și forței în aruncarea de pe loc și cu v_2 și F_2 valorile vitezei și forței în aruncarea din deplasare.

Din tabelele 1 și 2 reiese dovada experimentală a diferențierii motrice datorate specializării pe posturi. Astfel, constatăm că viteza maximă a mingii în aruncările de pe loc și din deplasare, atît la fete, cît și la băieți, este în strînsă legătură cu specializarea jucătorilor pe posturi, vitezele cele mai mari fiind realizate de jucătorii de la 9 m. Se observă că deși raporturile dintre viteza maximă a mingii la cele trei grupe de jucători sînt aceleași, atît pentru fete, cît și pentru băieți, forța maximă dinamică prezintă raporturi inversate la cele două loturi. Deși la jucătoarele de cîmp raportul forțelor maxime dinamice păstrează ierarhia vitezelor maxime ale mingii, la băieți, jucătorii de la 9 m realizează viteze mai mari, corespunzător unor forțe maxime dinamice mai mici față de jucătorii de la semicerc. Aceasta se datorește, fără îndoială, rezolvării tehnice diferite a sarcinilor motrice respective.

Prezentăm mai jos matricele corelațiilor determinate între parametri măsurați la cele două loturi.

Din analiza datelor se constată, în primul rînd, că între forța maximă izometrică și ceilalți parametri nu se pot pune în evidență legături liniare semnificative statistic. Corelînd se-

parat viteza maximă a mingii cu procentul în care valoarea forței statice este exprimată sub raport dinamic, am obținut $r = -0,188$ pentru aruncarea de pe loc și $r = 0,154$ pentru aruncarea cu elan. Cea mai mare corelație existentă a fost determinată la lotul de băieți — $r = 0,837$ între v_1 și v_2, iar la lotul de fete — $r = 0,550$ între v_1 și F_1.

Matricea corelațiilor pentru parametrii mecanici ai aruncării și a forței maxime izometrice la lotul masculin de handbal

A	v_1	v_2	F_1	F_2
F.M.I.	−0,042	0,145	×0,010	−0,059
	v_1	0,837	−0,259	0,070
		v_2	−0,035	0,403
			F_1	−0,197

Matricea corelațiilor pentru parametrii mecanici ai aruncării și a forței maxime izometrice la lotul feminin de handbal

B	v_1	v_2	F_1	F_2
F.M.I.	−0,432	−0,274	−0,459	−0,249
	v_1	0,388	0,550	0,330
		v_2	0,208	0,206
			F_1	0,465

CONCLUZII

1. Forța maximă dinamică realizată în aruncarea mingii, la sarcina reprezentată de masa mingii, nu depinde de forța maximă statică.

2. Viteza nu este dependentă de procentul în care valoarea forței statice este exprimată sub raport dinamic.

3. Viteza mingii este determinată atît de forța dinamică, cît și de timpul de acționare ale acestora, variabile în funcție de tehnica de aruncare. Viteza mingii fiind o funcție de forță și de timp nu este direct și liniar dependentă de forța maximă dinamică, ci de valoarea pe care o ia K (t) în momentul desprinderii mingii.

4. Viteza maximă imprimată mingii în aruncarea la poartă este în strînsă legătură cu specializarea jucătorilor pe posturi.

BIBLIOGRAFIE

1. BERGMAIER G., NEUKOMM P., WARTENWEILLER J.: The correlation betwen static muscleforce and velocity of movements, Third International Seminar of Biomechanics, Roma, 1971.

2. CIUBOTARU O., STUPINEANU I., HILLERIN P., TIBĂRĂ CR.: Obiectivizarea pregătirii sportivilor de performanță. Metode și aparate originale. Simpozion, Timișoara, 1974.

3. FIDELUS K.: Dependența dintre rezultatele sportive, tehnica mișcărilor și calităților motrice, Kultur Fizyc, Varșovia, 8/1969.

4. HOCHMUTH G.: Principiul biomecanic al reacției, Theorie und praxis der Körperkultur, Berlin, 6/1960.

5. MAIER I.: Measurement apparatus and analysis methodes of the biomotor process of sport movement, I-st International Seminar of Biomechanics, Zürich, 1967.

6. OZOLIN N. G.: Limita de viteză și posibilitățile depășirii ei, Theorie und praxis der Körperkultur, Berlin, 11/1970.

7. STOTHART J. P.: Relationships betwen selected biomechanical parameters of static and dinamic muscle performance, Third International Seminar of Biomechanics, Roma, 1971.

*8. * * *: Studiu privind aspectele cantitative și calitative ale pregătirii lotului olimpic masculin de handbal, Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport, București, 1974.*

I. STUPINEANU, P. DE HILLERIN : Discussions sur les relations entre la force statique, dynamique, l'accélération et la vitesse en handball.

Dans l'étude présentée on a pris comme point de départ l'importance du lancement au but dans le jeu de handball, dans l'appréciation duquel on a eu en vue la détermination des vitesses maximales du ballon, la détermination des accélérations et des forces dynamiques maximales, l'établissement des relations existantes entre la force statique maximale et la force dynamique maximale, la vérification du degré de dépendance (linéaire) de la vitesse maximale du ballon de la force dynamique maximale, ainsi que le fait que la vitesse du ballon dans le lancement au but dépend de la spécialisation par postes.

Pour les enregistrements effectués sur 25 handballeuses et sur 15 handballeurs, membres des équipes nationales, on a utilisé la dynamométrie analytique et la méthode de la chronophotographie.

Sont présentées les matrices des corrélations déterminées entre les paramètres mesurés chez les deux lots.

I. STUPINEANU, P. HILLERIN : On the Relationship Between Static Force, Dynamic Force, Speed and Acceleration in Handball Playing

This study evidences the importance of shooting for goals in handball playing in the evaluation of which the authors determined the maximum speed of the ball, the maximum acceleration and dynamic force, established the relationship existing between the maximum static and dynamic forces and checked the lineal dependence of the maximum speed of the ball on the maximum dynamic force and of the speed of ball in goal shooting on the qualification for the respective posts.

The authors made tests with 25 female and 15 male handball players part of the national teams by means of analytical, dynamometrical and chronophotographical methods.

The authors describe the correlations existing between the measured parameters of the two teams involved.

ÎNVĂŢAREA INOTULUI — PARTE A UNUI SISTEM STRATEGIC (II)

Prof. MIRCEA OLARU
C.S.Şcolar nr. 1 — Bucureşti

Centrul de învăţare a înotului reprezintă unitatea specializată de instruire sportivă cu care debutează procesul amplu şi complex al înotului de performanţă. Dar, centrul de învăţare are în funcţiunea sa obiective care depăşesc pe cel mai sus enunţat. Astfel, nu putem trece cu vederea problema, de importanţă majoră, a învăţării unui număr cît mai mare de copii şi tineri, ca o necesitate socială a cărei rezolvare are menirea de a preveni în masă posibilitatea accidentelor care se pot produce în apă. De fapt, cei ce organizează un centru de învăţare trebuie să fie, în primul rînd, convinşi de importanţa acestui obiectiv. Fiind atins acest obiectiv, specialistul în înot are „permisiunea", morală şi profesională, de a se ocupa de problemele în care înotul devine un mijloc de călire a sănătăţii. În sfîrşit, ca într-un adevărat „triptic", specialistul de care aminteam poate aborda ceea ce numeam iniţial a fi un „proces amplu şi complex" reprezentat de înotul de performanţă.

Adevărata valoare profesională a celor ce organizează un centru de învăţare poate fi certificată de un triplu succes :

— învăţarea unui număr cît mai mare de copii-tineri să înoate ;

— transformarea înotului într-un adevărat mijloc de călire şi întărire a sănătăţii ;

— selecţionarea din masa mare de cursanţi a celor mai dotate elemente pentru a completa grupele de începători.

A organiza un centru de învăţare doar cu intenţia de a favoriza activitatea de selecţie nu reprezintă un mod corect orientat, atît din punct de vedere profesional, cît şi etic, cetăţenesc.

Acesta ar trebui să fie punctul de vedere al celor ce organizează şi conduc un centru de învăţare a înotului. Am lăsat special mai în urmă o idee cu conţinut concret :

— învăţarea înotului nu poate aduce în discuţie noţiunea de beneficii materiale pentru simplul motiv că problema instruirii tinerei generaţii, capabilă să fie ferită de pericolele înecului, reprezintă obligaţia primordială a societăţii, asemănătoare cu cea a educaţiei şi formării profesionale. Specialiştilor le este, totuşi, îngăduită noţiunea de răsplată sub forma morală a sentimentului care poate cuprinde pe orice pedagog sau pe simplul om care a putut ajuta pe un semen al său !

Educaţie fizică şi sport, nr. 5, 1978, pag. 18

În contradicție cu acest spirit, copiii, cursanții centrului de învățare a înotului, au, de cele mai multe ori, alte nevoi și sentimente.

Cea mai mare parte a celor reuniți în lecțiile de învățare a înotului au un sentiment dominant de teamă și îngrijorare și, bineînțeles, doar o mică parte dintre ei se gîndesc cu nerăbdare la orele de joacă în apă. Cît despre cei pe care specialiștii îi au permanent în vedere — viitorii campioni și recordmeni — aceștia NU EXISTĂ. Ceea ce există sînt cei „mulți chemați" în care regăsim, intuim, fracțiuni ale modelului ideal al înotătorului de performanță, din care „puțini rămîn", pe măsură ce antrenorul încearcă să obțină un răspuns acordat fidel cu cerințele selecției elaborate de federația noastră. În ultimă analiză, activitatea corect orientată și organizată a antrenorilor de înot are toate șansele să fie pe deplin asimilată atît de societate, cît și de performanța sportivă, deoarece este evident că ambele noțiuni au nevoie de un cît mai mare număr de copii-tineri care știu să înoate. Această convingere este deosebit de tonifiantă și dacă am reușit să organizăm un centru de învățare a înotului, evitînd orice compromis de la aceste aspecte, reușita va fi dublă :

— vom avea copii-tineri bine pregătiți pentru viață ;

— vom avea de unde să selecționăm cert pe cei mai valoroși începători.

Aceste considerații generale pot fi însușite de fiecare participant la organizarea unui centru de învățare a înotului. Experiența căpătată cu ocazia organizării centrelor de învățare a înotului, de-a lungul unei perioade de peste 10 ani, ne permite să facem o serie de recomandări care să se alăture măsurilor întreprinse de organele mișcării sportive, de federație și învățămîntul școlar-sportiv. Dorim să fim bine înțeleși : recomandările noastre vizează organizarea eficientă a unui centru de înot la cel puțin doi parametri : instruire și administrare.

Eficiență în instruire ar putea să însemne găsirea căilor de a angrena la cursurile de învățare un număr cît mai mare de copii și, în al doilea rînd, folosirea celei mai adecvate metodici care să faciliteze învățarea corectă a mișcărilor de înaintare prin apă.

Eficiență de administrare trebuie să însemne adaptarea și organizarea funcțiunilor bazinului de înot pentru a asigura o capacitate stabilă de cuprindere a cursurilor de învățare în regim de gratuitate pentru elevi.

Calea pe care o recomandăm este sugerată de expresia „nominalizare ciclică".

Acest lucru înseamnă că programul bazinului de înot a fost astfel elaborat încît a putut să cuprindă, pe durate calendaristice suficient de lungi, mai multe cicluri de înot. Acestor cicluri, odată stabilite, li se pot „nominaliza", pe baza întocmirii unui grafic foarte exact, unitățile școlare în care activitatea de învățare a înotului va deveni obligatorie (nominalizată ciclic). Este ușor de presupus că fiecare participant la acțiunea de învățare a înotului va putea fi informat din timp în legătură cu condițiile de activitate ; în acest fel, se vor putea lua toate măsurile care să facă posibilă antrenarea în masă a copiilor.

Această recomandare de a organiza activitatea, în sensul conținut de expresia „obligativitate prin nominalizare ciclică", reprezintă o noutate în materie de organizare, ce se opune tradiției prin care la învățarea înotului poate să participe cine dorește, cînd, cum și unde dorește dacă... își achită taxele de înscriere. Acest spirit larg acordat de singura condiție — achita-

rea taxelor — a făcut ca activitatea de învățare să se transforme în simplu divertisment și practic să scape de sub controlul și influența mișcării sportive. În viitor, aceste două forme de organizare vor trebui să coexiste într-un raport favorabil formei noi de organizare (nominalizarea ciclică), bineînțeles, în cadrul bazinelor care au ca destinație realizarea activității de învățare a înotului, conform indicatorilor stabiliți la nivel central.

În ceea ce privește folosirea unei linii metodice care să faciliteze învățarea corectă a înotului într-un număr fix de lecții — durată, conținut — într-un ciclu de învățare, putem jalona următoarele obiective principale :

— din treapta acomodării cu apa : învățarea imersiei și a călcării apei ;

— din învățarea condițiilor de plutire : pluta pe piept — pluta pe spate ;

— din învățarea mișcărilor de înaintare cu picioarele : craul, spate, eventual delfin și chiar bras, unde este posibil ;

— din învățarea înaintării cu mișcări de coordonare simplificată, alunecare craul, spate, eventual delfin ;

— din învățarea înaintării cu mișcări în coordonarea globală : craul, spate ;

— din învățarea săriturilor și a întoarcerilor : săritura verticală, săritura prin plonjare din ghemuit, împingerea de la perete.

Planificarea, pe un ciclu de 24 de lecții a 60 de minute, poate fi întocmită astfel :

— lecțiile 1—5 — imersia și călcarea apei (sarcina I) ;

— lecțiile 4—9 — pluta pe piept și pluta pe spate (sarcina I) ;

— lecțiile 8—13 — înaintare cu picioare craul, spate (sarcina I) ;

— lecțiile 12—17 — înaintare cu coordonare simplificată (sarcina I) ;

— lecțiile 16—21 — înaintare cu coordonare globală, maximum 2 procedee ;

— lecțiile 20—24 — perfecționarea deprinderilor, verificare, concurs, selecție.

Grupa de învățare trebuie alcătuită din două subgrupe de cîte 10 copii, care vor lucra alternativ pe unitate de timp sau grad de dificultate a exercițiilor. Este de la sine înțeles că pentru a realiza o identificare perfectă a cerințelor mișcării sportive, învățarea trebuie să aibă în vedere, în primul rînd, copiii din primul an de școlarizare, adică pe cei de 6—7 ani. În măsură ce programarea la bazin o permite, pot fi angrenați și alți copii, fie ei din clase mai mari, fie chiar — acolo unde există putere de convingere și organizare — copii preșcolari (grupele mari din grădinițe). Metoda de lucru cea mai recomandabilă este executarea lecțiilor pe lățimea bazinului, copiii avînd fie un colac obișnuit, fie o cameră de bicicletă umflată cu aer care să-i cuprindă de trei ori circumferința pieptului.

În ceea ce privește parametrul „administrare", enunțat anterior, cei ce organizează un centru de învățare a înotului nu pot trece cu vederea faptul că funcționarea unui bazin pune totuși probleme deosebite de ordin financiar-administrativ. Aceste probleme au făcut ca o serie de administrații de bazine să preia unilateral problema organizării unor centre cu plată, din a căror beneficii puteau să sprijine funcționarea bazinului ce îl aveau în grijă.

Inițial, astfel de inițiative au avut un rol pozitiv, mai ales că această categorie de administratori respectau total recomandările federației. Dar, în scurt timp, aceste unități au început să ocolească, prin cele mai diverse căi,

cerințele mișcării sportive, acordînd o atenție sporită realizării beneficiilor financiare cît mai ridicate. Este ușor de înțeles că termenul de eficiență la aceste unități nu era urmărit pe tărîm sportiv, ci numai pe cel economic ; spunînd numai economic, am marcat și nivelul pe care îl au astfel de organizatori pentru gradul de corectitudine în învățarea înotului.

În aceste condiții, putem preciza că specialiștii în natație nu consideră organizarea centrelor cu plată o măsură cu adevărat scop sportiv față de care este firesc să ne exprimăm dezacordul atît de pe pozițiile de pedagogi, cît și ca specialiști atașați profesiei pe care o avem. Dar, spunînd aceste cuvinte, problemele reale pe care le are funcțiunea unui bazin nu sînt de la sine rezolvate. De fapt, căile de rezolvare sînt diferite, după cum diferită este calitatea ce o are bazinul față de ceea ce cu toții numim „titlu de proprietate". Din acest punct de vedere, bazinele de înot sînt fie ale mișcării sportive — și în aceste condiții se poate spune că înșiși copiii, antrenorii, secțiile sînt proprietarii acestor bazine —, fie ale altor unități, față de care cei mai sus citați se află în raport de închiriere a spațiului de apă necesar activităților legate de practicarea înotului sportiv.

Practica a demonstrat că un bazin poate să funcționeze, în anumite situații, chiar 24 de ore pe zi. De regulă, acolo unde există o activitate susținută, bazinul funcționează, oferă spațiu de antrenament timp de 16 ore pe zi, spațiu care este, de regulă, „acoperit" din punct de vedere financiar. Fiecare secție de natație are prevăzute la capitolul chirii-procurare de echipament fondurile necesare pentru buna desfășurare a activității.

În aceste condiții, ce trebuie să însemne adaptarea și organizarea funcțiunilor bazinului de înot pentru a se asigura o capacitate stabilă de învățare a înotului ?

În fapt, este vorba de **a planifica**, zilnic, calendaristic, ciclurile de învățare, **a supraveghea** funcțiunea igienico-sanitară a bazinului, a problemelor legate de protecția copiilor, capacitatea vestiarelor, existența materialelor sportive (culoare, amenajări pentru gimnastică) necesare bunei desfășurări a lecțiilor cu un număr mare de copii. În final, este vorba de **„a deconta"** financiar-contabil spațiul folosit în raport cu obiectivele ce au fost atinse prin organizarea unui centru de învățare a înotului de către o secție de natație. Astfel, dacă bazinul a fost programat cîte 60 de minute zilnic pentru lecții de învățare a înotului, apreciem că cheltuielile legale pe durata unui an calendaristic (365 de zile) se estimează a fi de 100 000 lei, sumă ce poate fi cheltuită de fiecare secție afiliată la federația de înot. În aceste condiții, problemele dificile de care aminteam încep a fi înțelese mai ușor de către cei care doresc cu adevărat să „asigure o capacitate stabilă" de cuprindere a copiilor la învățarea înotului, în condiții de gratuitate.

Administrarea bazinelor, în care se desfășoară și învățarea înotului, poate nu riscă cu nimic să devină o problemă dificilă față de care să se impună organizarea de cursuri cu plată. Garanția eficienței propunerilor noastre este tocmai condiția de gratuitate pe care putem s-o oferim copiilor în grupuri organizate ce au fost „nominalizate ciclic". Pentru a putea da viață acestei măsuri nu este nevoie de nimic altceva în afara simplului fapt de a folosi creator condițiile oferite de mișcarea sportivă.

După ce am dezbătut calitățile de bază pe care trebuie să le găsim în noțiunea de „organizator al unui centru de învățare a înotului" și după ce am lăsat să se înțeleagă că acest organizator nu poate fi altul decît secția

ORGANIGRAMA ÎNVĂȚĂRII ÎNOTULUI LA CENTRUL ȘCOLAR SPORTIV PRIN NOMINALIZARE CICLICĂ A ELEVILOR CLASELOR I ÎN ORARUL BAZINULUI (50/20 m-OLIMPIC)

CONSILIUL LOCAL EDUCAȚIE FIZICĂ SPORT — Metodist natație

INSPECTORATUL ȘCOLAR DE ÎNVĂȚĂMÂNT — Profesor coordonator la natație

SECȚIA DE NATAȚIE AFILIATĂ LA STATUTUL F.R. NATAȚIE

Antrenor responsabil cu activitatea de învățare a înotului

Un bazin olimpic poate găzdui, pe lățimea sa, un număr de 20-25 culoare = 20-25 clase pe lecție

Capacitate:
1 ciclu = 3 poziții, 60 clase
1 clasă = 20-25 elevi

COMISIA DE ORGANIZARE-CONTROL A CENTRULUI
Președinte, activiști (sport-școală), directorul centrului, antrenori ai secției, profesori din școli, etc.

- CENTRUL ȘCOLAR SPORTIV DE ÎNVĂȚARE A ÎNOTULUI - BAZIN -

ȘCOLI - CLASE NOMINALIZATE CICLIC LA ÎNVĂȚAREA (OBLIGATORIE) A ÎNOTULUI

CICLUL I	: 15 IX - 20 XII (Trim. I) - Lecții bisăptămînale x12 săpt. = 24 de lecții, 3 poziții	- luni - joi - marți - vineri - miercuri - sîmbătă	- cca 20 clase, grupe - " " " " - " " " "
CICLUL II	: 21 XII - 10 I (Vacanța de iarnă) - Lecții zilnice (60 min.) x18 zile = 18 lecții, 3 poziții	-10 -11 -11 -12 (etc.) -12 -13	- cca 20 clase, grupe - " " " " - " " " "
CICLUL III	: 11 I - 4 IV (Trim. II) - Idem trimestrul I		
CICLUL IV	: 5 IV - 16 IV (Vacanța de primăvară) - Idem vacanța de iarnă (mai puține lecții, mai mare durata fiecărei lecții)		
CICLUL V	: 17 IV - 30 VI (Trim. III) - Idem trimestrul I		
CICLUL VI	: 1 VII - 20 VII (Vacanța de vară -1) - Lecții zilnice $\frac{60\text{ min}}{\text{apă}} + \frac{60\text{ min}}{\text{uscat}}$ x 20 zile (duminica) = 20 lecții, 3-6 poziții		10-11 13-14 11-12 14-15 12-13 15-16
CICLUL VII	: 20 VII - 10 VIII (Vacanța de vară -2) - Idem vacanța de vară -1		
CICLUL VIII	: 10 VIII - 1 IX (Vacanța de vară - 3) - Idem vacanța de vară -1		
CICLUL IX	: 1 IX - 15 IX (Final - Festival) Angrenarea copiilor care din diverse motive nu au frecventat cursurile la data cînd au fost planificați. Festival „Daciada" la înot - copii.		

de natație afiliată federației, este momentul să discutăm conținutul sistemului de organizare (organigrama) a centrului, cu multiplele sale aspecte și laturi conexe, cu sistemul general al școlii, mișcării sportive, familie și regim de viață individuală ale celor care sînt destinați să se ocupe de activitatea pe care o discutăm.

Practica a demonstrat că declanșarea unei astfel de activități, fără realizarea unui acord perfect cu ceilalți factori implicați în viața și activitatea copiilor, nu face decît să diminueze calitatea muncii, ajungîndu-se de multe ori chiar la „negarea" oportunității unor astfel de inițiative. Or, nimeni nu este dornic să bată pasul pe loc, mai ales la natație, unde este știut că avem în față un serios decalaj valoric la multe probe olimpice.

Succesiunea de măsuri pentru organizarea centrului

1. Numirea unui antrenor din secția de natație ca responsabil cu activitatea de învățare a înotului, avînd următoarele sarcini :

— formarea unei comisii de organizare și control a centrului, din care să facă parte : antrenorii care lucrează cu grupele de începători, un profesor de educație fizică sau chiar inspectorul școlar de specialitate, un activist din consiliul local de educație fizică și sport, alți membri (părinți, medici etc.) ;

— alcătuirea orarului de funcționare a centrului în funcție de : spațiul oferit de bazin, structura anului școlar (cursuri școlare, vacanțe), numărul de lecții planificate pentru o grupă pe durata unui ciclu de învățare (lecții zilnice în timpul vacanțelor, bisăptămînale — în cursul anului școlar), stabilirea și numerotarea pozițiilor de lucru pe cicluri, pe grupe, pe lecții.

2. Acreditarea planului de măsuri privind activitatea de învățare a înotului la nivelul inspectoratului școlar și al consiliului local pentru educație fizică și sport, urmărind :

— cunoașterea orarului de activitate a centrului (în detaliu) ;

— cunoașterea exactă a numărului de copii care pot învăța să înoate pe durata unui an de zile (sau pe un sezon), a numărului de grupe cuprinse în orarul centrului de înot ;

— nominalizarea, pe fiecare poziție de lucru, a elevilor care sînt organizați de sistemul de învățămînt pe clase, școli etc. ;

— numirea profesorilor de educație fizică angajați în sistemul de învățămînt în calitate de instructori de înot pentru elevi, clasele, școlile nominalizate ciclic la activitatea de învățare a înotului. Se menționează că un profesor nu poate fi solicitat să îndeplinească funcția de instructor decît o singură dată într-un an de învățămînt, participarea la mai multe cicluri de învățare fiind admisă numai dacă profesorii respectivi solicită acest lucru ;

— numirea, în fiecare școală nominalizată, la activitatea de învățare a înotului a unui cadru didactic ca responsabil de învățarea înotului. Acesta face parte, automat, din comisia de organizare și control a centrului, asigură respectarea orarului, organizează deplasarea elevilor și a însoțitorilor, asistă din toate punctele de vedere la buna desfășurare a lecțiilor ;

— asigurarea cu necesarul de echipament și material sportiv pentru învățarea înotului (în sarcina consiliului local de educație fizică și sport) ;

— asigurarea activității de propagandă și de confirmare oficială (brevetare) a învățării înotului (în sarcina consiliului local de educație fizică și sport).

3. Stabilirea liniei metodice a învățării înotului prin planificarea sarcinilor fiecărei lecții, prin numirea periodică a antrenorilor cu atribuții metodice (pe cicluri, pe lecții sau pe zile, săptămîni etc.).

4. Stabilirea sistemului practic de selecție a celor mai talentate elemente care doresc să practice înotul în grupele de începători (selecție pe cicluri, pe sezon, pe un an de zile, pe poziții de lucru, pe procedee tehnice, pe sexe etc.). Acordarea de recompense pentru stimulare și atragere la practicarea înotului sportiv prin organizarea de tabere de pregătire cu cele mai dotate elemente, prin premiere cu materiale sportive etc.

5. Organizarea anuală, în cadrul „Daciadei", a unui concurs-festival de înot cu elementele selecționate. Concursul va fi dotat cu premii individuale, premii pe școli și premii pentru instructorii cu cele mai bune rezultate, acordate într-un cadru sărbătoresc adecvat acestui moment.

În final, este cazul să enumerăm o serie de măsuri specifice desfășurării unui centru de învățare a înotului :

— organizarea unui scurt instructaj cu viitorii instructori avînd în vedere probleme de metodică privind învățarea, stilul de lucru, folosirea bazinului și anexele acestuia, folosirea materialelor care apar în desfășurarea lecțiilor, probleme legate de securitatea copiilor, probleme igenico-sanitare, documentele de evidență, sistemul de comunicare (avizier, stație radio) ;

— confecționarea unui număr suficient de „scînduri de antrenament" ;

— procurarea de materiale ajutătoare învățării înotului — colaci, camere de bicicletă, „labe de gîscă", ochelari de înot (eventual cu racord pentru respirație) ;

— dotarea cu material medical pentru salvare (la punctul sanitar), cu material de ajutorare în apă (frînghii, bețe) ;

— confecționarea culoarelor scurte, cu dimensiunea lățimii bazinului (atenție la sistemul de ancorare-securitate, ușurința montării, depozitării) ;

— procurarea de materiale intuitive privind tehnica, confecționarea de planșe cu principalele detalii ale tehnicii, achiziționarea de filme ;

— confecționarea unui panou cu liniatură specială în care să apară numele fiecărui cursant (orizontală), numărul de lecții (verticală), iar la intersectare să poată fi notată aprecierea zilnică a fiecărui copil (note, semne, culori) ;

— dotarea bazinului cu un cronometru gigant care va putea să ofere repere concrete de apreciere asupra rapidității înaintării prin apă etc.

O parte din aceste materiale pot fi procurate de părinții copiilor care sînt angrenați la învățarea înotului, eventual prin participarea comitetului de părinți special constituit în școală, la clasele nominalizate, la cursuri.

O problemă specială este cea a organizării în bune condiții a transportului, a deplasării și transportului copiilor la bazin. La școlile aflate în vecinătatea bazinului acest lucru se face, de regulă, pe jos, copiii fiind însoțiți, direct supravegheați de învățătorii din școală, de instructorul de înot numit în persoana unui profesor de educație fizică sau de altă specialitate care are capacitatea de a învăța copiii să înoate. La școlile mai depărtate de bazin deplasarea se va face cu mijloace auto, din parcul de transport auto local. Costul acestor deplasări poate fi suportat de școală din fonduri strînse cu ajutorul comitetului de părinți. Pentru aceasta, ar fi necesară întocmirea unui orar riguros de transport.

M. OLARU : L'apprentissage de la nage — partie d'un système stratégique (II)

Le point principal de cet article est représenté par le centre d'enseignement de la nage, qui, dans l'opinion de l'auteur, doit être l'unité spécialisée d'instruction sportive où l'on commence le processus ample et complexe de la nage de performance.

On fait des suggestions pour l'organisation de ces centres, afin de répondre intégralement au but énoncé, en mettant l'accent sur l'efficacité de l'instruction et de l'administration.

On présente l'organigramme proposé par l'auteur.

On fait, de même, des références sur la succession des mesures pour l'organisation du centre d'apprentissage de la nage, ainsi que sur d'autres mesures d'organisation visant à assurer toutes les conditions pour la réalisation des tâches proposées.

M. OLARU : Learning to Swim as Part of a Strategic System (II)

The focal point of the article is the centre in which one teaches/learns swimming, a special unit having in view the ample and complex process of performance swimming.

The author brings forward suggestions to the way such centres should be organized in order to accomplish the aims in view. An organigram is tabled by the author, too.

Likewise he makes references to the successive measures to be taken in order to establish the swimming learning centre and to the organizational measures aiming to provide faculities to this end.

„Educație fizică și sport" — revista tuturor cadrelor sportive !

„Educație fizică și soprt" — în toate bibliotecile de speciolitate !

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, revista „Educație fizică și sport".

„Educație fizică și sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustarte.

Abonamentele la revista „Educație fizică și sport" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

EXERCIŢII ŞI TESTE PENTRU ORIENTARE SPORTIVĂ

FRANCISC LÀSZLÒ
Membru al Colegiului de arbitri F.R.Turism — alpinism

Rezolvarea corectă şi la timp a problemelor de orientare sportivă reclamă o activitate intelectuală intensă, concretizată în : studierea hărţilor, selectarea elementelor de orientare necesare formării unei imagini a secţiunii următoare, luarea deciziei de alegere a rutei pe baza acestei imagini, parcurgerea rutei alese confruntînd mereu terenul cu harta, efectuarea eventualelor corecţii de rută. De asemenea, presupune o serie de aptitudini intelectuale, cum ar fi : spiritul de observaţie, capacitatea de selecţie perceptivă, imaginaţia, atenţia concentrată, capacitatea de combinare, gîndirea logică, iniţiativa, „simţul" distanţelor, atenţia distributivă, vederea în spaţiu, memoria etc.

Prezenta lucrare — printre primele în literatura de specialitate din ţară — încearcă să vină în ajutorul sportivilor şi antrenorilor, prezentînd o serie de exerciţii şi teste cu scopul de a le folosi atît pentru dezvoltarea acestor aptitudini, cît şi pentru stabilirea nivelului de pregătire intelectuală a sportivilor.

Rezolvarea problemelor prezentate reclamă anumite cunoştinţe în domeniul orientării sportive, adresîndu-se astfel, în primul rînd, sportivilor clasificaţi. Cele 12 probleme pot fi aplicate în regim de :

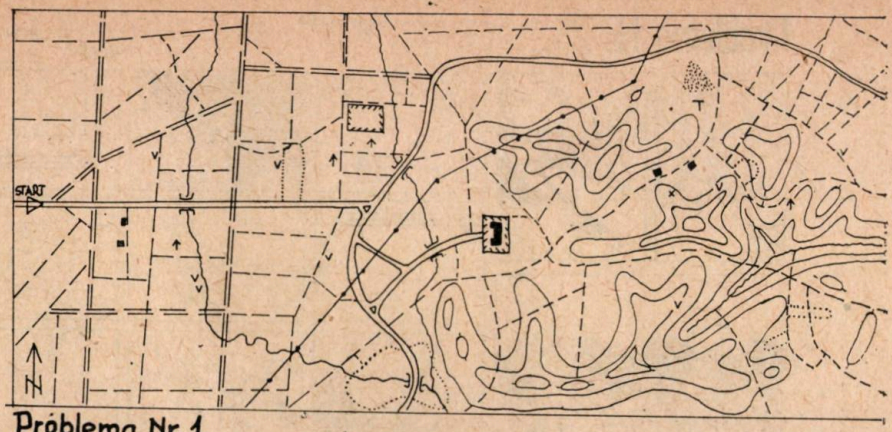
a) exerciţii — *fără cronometrarea timpului de rezolvare sau pentru evaluarea rezultatelor pe baza răspunsurilor corecte :*

b) concurs — *clasamentul stabilindu-se în funcţie de timpul realizat de concurenţi la rezolvarea corectă a tuturor problemelor ;*

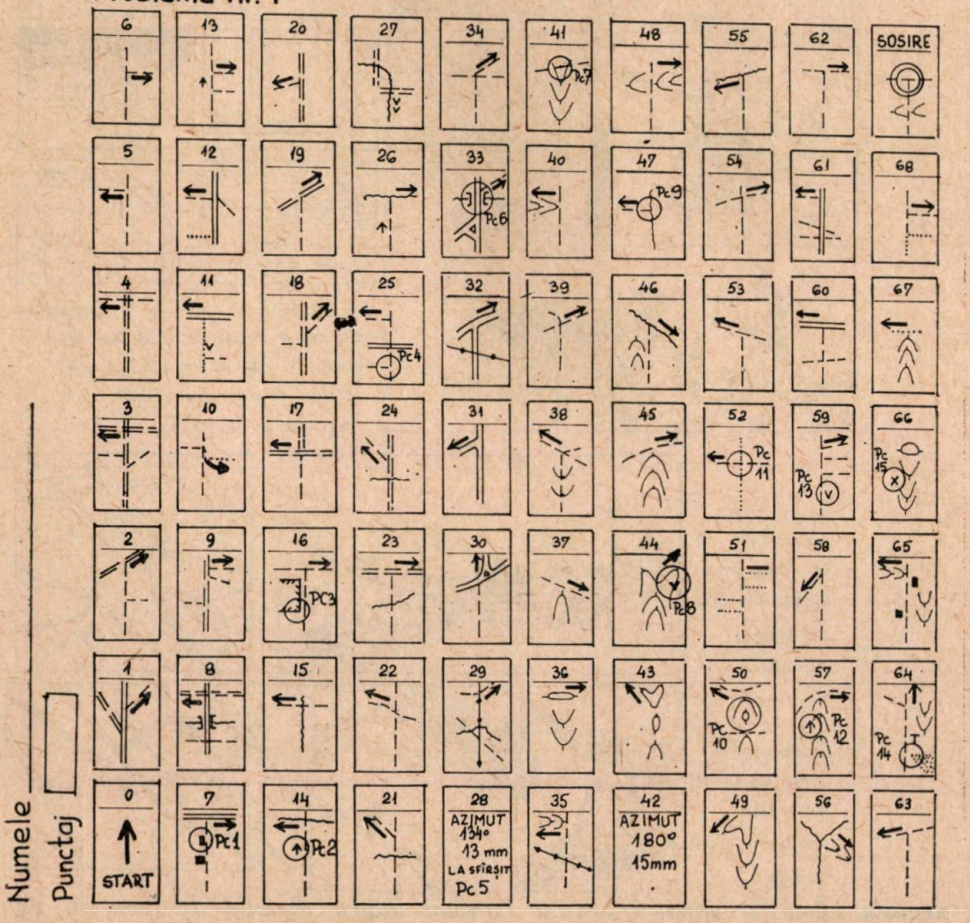
c) teste — *stabilim un barem de timp pentru rezolvarea unei probleme sau pentru evaluarea rezultatelor (pe baza numărului de răspunsuri corecte).*

Fiecare problemă prezentată este complexă ; ea testează mai multe aptitudini, însă nu în egală măsură. Se recomandă ca — pentru a obţine o imagine completă asupra nivelului intelectual al sportivului — să fie rezolvate toate cele 12 probleme. Ca această imagine să fie şi reală, majoritatea problemelor au fost întocmite în aşa fel încît ele să fie asemănătoare celor întîlnite în concursurile de orientare. (În fond, cu aceste exerciţii simulăm anumite situaţii şi probleme ce se rezolvă în regim de efort fizic la concursuri).

Recomandăm ca aceste probleme sau altele, asemănătoare, să fie date spre rezolvare sportivilor imediat după efortul fizic susţinut, obţinîndu-se astfel informaţii şi asupra stabilităţii intelectuale în condiţiile solicitării fizice.



Próblema Nr. 1



PROBLEMA NR. 1 — „RALIUL DE ORIENTARE"

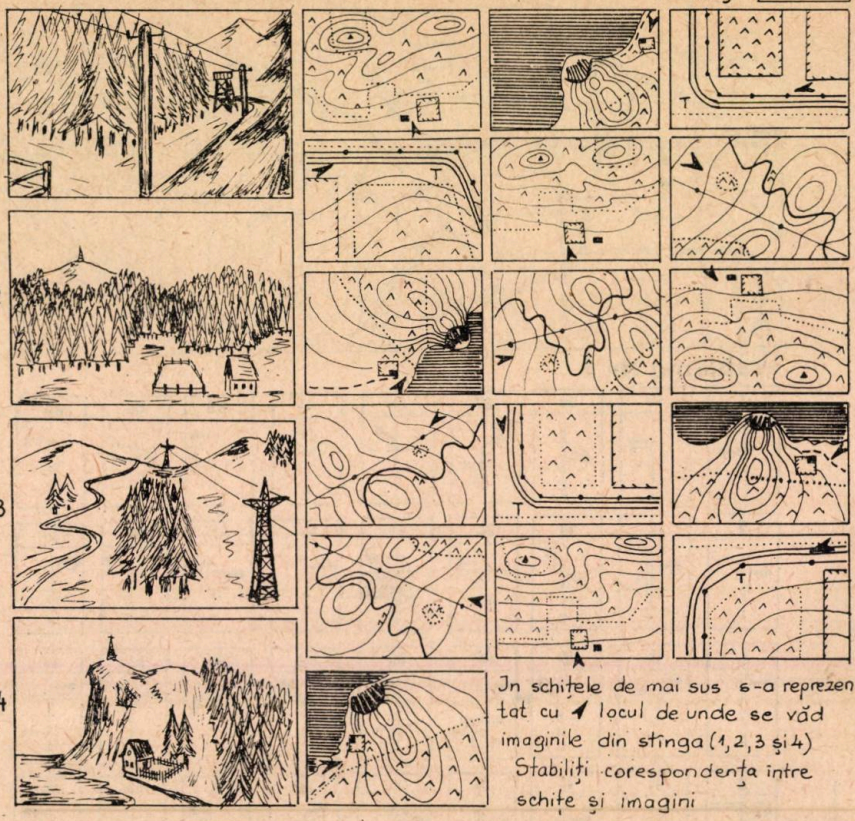
Pe hartă se punctează locul startului. Instrucțiunile referitoare la parcurgerea traseului se dau sub formă de schițe (numerotate de la 0 la 69), fiecare reprezentînd o porțiune ce se parcurge în linie aproximativ dreaptă.

Problema Nr. 2

Numele _____

Punctaj .

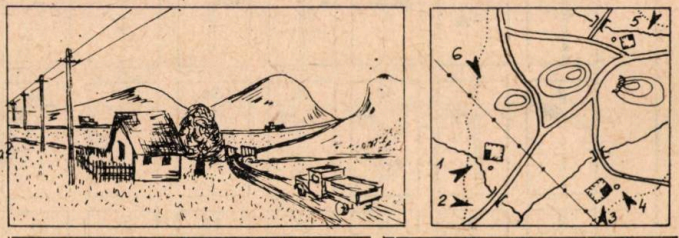
A



In schițele de mai sus s-a reprezentat cu ➘ locul de unde se văd imaginile din stînga (1, 2, 3 și 4)
Stabiliți corespondența între schițe și imagini

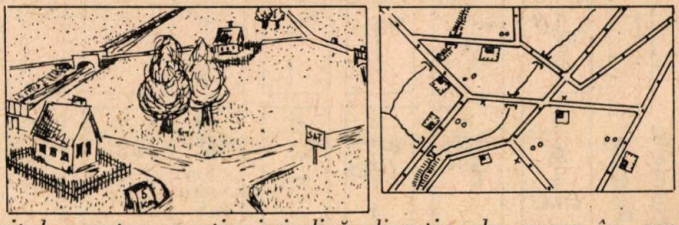
B

De la care punct 1, 2, ... 6 se vede imaginea din stînga? Încercuiți punctul!



C

Încercuiți locul de unde se vede ... imaginea din stînga.



Săgeata aflată la sfîrșitul acestor porțiuni indică direcția de mers în continuare (în unele locuri în loc de săgeată se dă azimutul în grade, precum și lungimea secțiunii parcurse cu acest azimut).

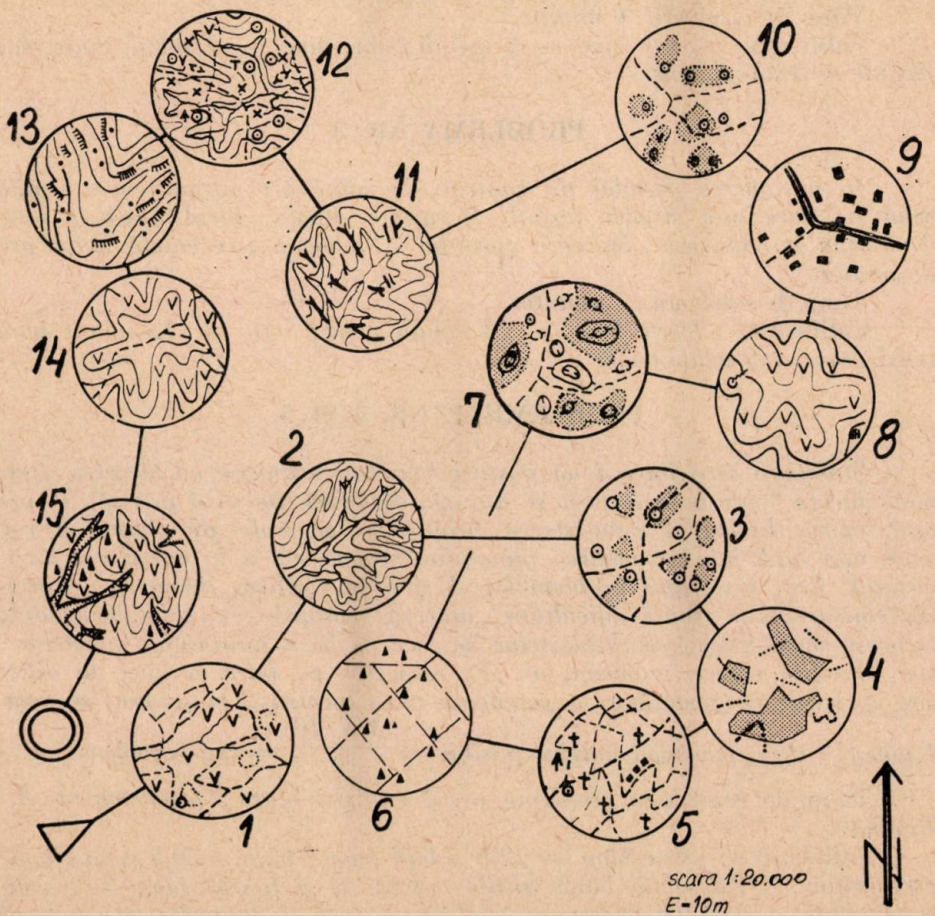
Numerotarea — și astfel și parcurgerea — secțiunilor începe din stînga-jos și se termină în dreapta-sus. Coloanele se citesc de jos în sus, ca la concursurile automobilistice de orientare. Se cere urmărirea traseului prin

PROBLEMA NR. 3

Încercuiți locul exact al posturilor conform descrierii

1. Groapă la 10 m de drum
2. Creastă ascuțită la Sud de tripla confluență
3. Bornă la colțul vestic al poienii
4. Capăt de șanț în poiană
5. Troiță lîngă cotul drumului
6. Stîncă la Nord de intersecția de linii defrișate
7. Dolină pe mamelonul din poiană
8. Groapă în vale
9. Casă la 50 m de șosea
10. Colțul nordic al poienii cu două borne
11. În ravenă la 80 m deasupra confluenței de ravene
12. Vizuină lîngă bornă
13. Bolovan între două abrupturi
14. Groapă în vale
15. Groapă între stîncă și abrupt

Numele _____ Punctaj



trecerea pe hartă (încercuire) a celor 15 posturi de control și a sosirii (desenate pe schițele respective).

Evaluarea rezultatelor : *în funcție de numărul postului la care a ajuns concurentul în timpul stabilit pentru rezolvarea problemei (punctajul acordat este egal cu numărul ultimului post desenat pe hartă); locul posturilor — conform capitolului „soluții".*

Timp de rezolvare : *15 minute.*

Calificative : *foarte bine — 14 puncte ; bine — 10 puncte ; satisfăcător — 7 puncte.*

PROBLEMA NR. 2

În caz de rătăcire sau abatere de la ruta aleasă, prima acțiune este stabilirea locului de stație. Aceasta se realizează prin confruntarea hărții cu imaginea zonei din împrejurime. Este o problemă care se rezolvă într-o situație de incertitudine. Ea reclamă astfel multă imaginație și atenție distributivă (hartă-imagine).

Problema nr. 2 este o simulare a situațiilor de acest fel.

Timp de rezolvare : *6 minute.*

Calificative : *foarte bine — 6 soluții bune, bine — 4 soluții bune, satisfăcător — 3 soluții bune.*

PROBLEMA NR. 3

În apropierea postului de control, de multe ori găsim repere similare celui pe care este instalat postul. În aceste situații, locul exact îl putem determina cu ajutorul „descrierii postului". Problema prezentată imită astfel de situații.

Timp de rezolvare : *7 minute.*

Calificative : *foarte bine — 14 soluții bune ; bine — 12 soluții bune ; satisfăcător — 9 soluții bune.*

PROBLEMELE NR. 4 ȘI 5

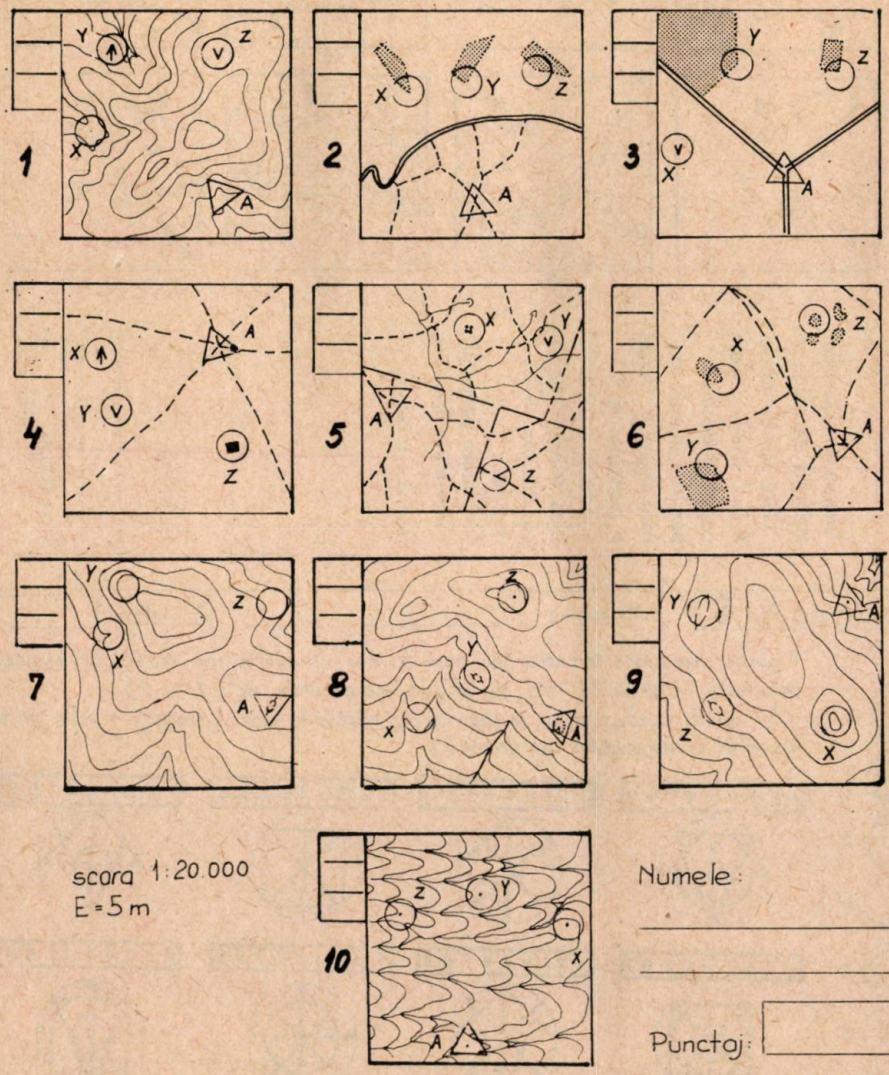
Stabilirea rutei între două posturi consecutive începe cu alegerea „punctului de atac" (de unde la post se ajunge, de obicei, pe viză precisă). O judecată logică, bazată pe cunoașterea principiilor generale de alegere a rutei, ajută mai mult atît la stabilirea punctului de atac, cît și la aprecierea întregii secțiuni. Prin rezolvarea problemelor 4 și 5 se verifică, deopotrivă, aprecierile concurenților asupra dificultății „atacării" posturilor și soluțiilor adoptate în acest sens. Evaluarea rezultatelor se face pe baza numărului punctelor de atac stabilite corect (problema nr. 5), respectiv, pe baza ordinei de dificultate apreciate corespunzător — problema nr. 4 (pentru 2 răspunsuri se acordă 1 punct); deci, punctajul maxim posibil $= \frac{3 \times 10}{2} = 15$ *(problema nr. 4).*

Timp de rezolvare : *problema nr. 4 — 3,5 minute ; problema nr. 5 — 2 minute.*

Calificative : *foarte bine — 12,5 soluții bune ; bine — 9,5 soluții bune ; satisfăcător — 7,5 soluții bune (problema nr. 4) și foarte bine — 7 soluții bune ; bine — 5 soluții bune ; satisfăcător — 4 soluții bune (problema nr. 5).*

PROBLEMA NR. 4

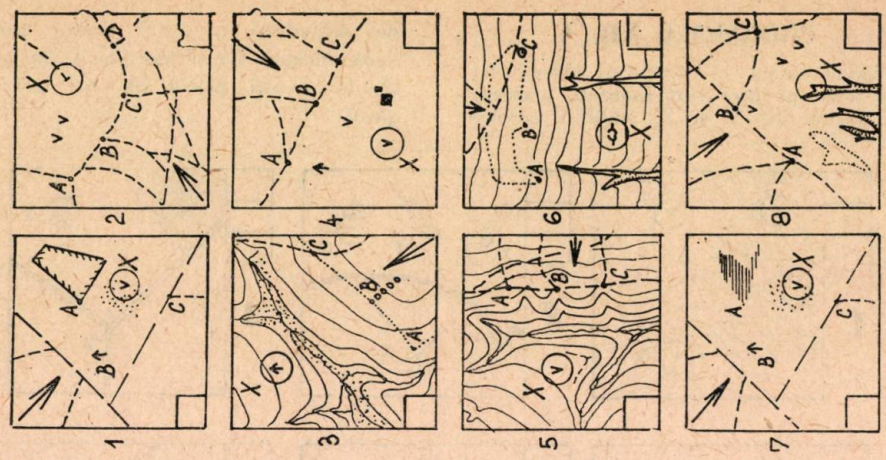
Ţinînd seamă de caracterul obiectivelor din teren pe care sînt montate posturile de control X, Y şi Z, stabiliţi ordinea de dificultate a găsirii acestor posturi dacă atacarea lor se face din A (în prima căsuţă treceţi postul cel mai greu de găsit).



PROBLEMA NR. 6

Această problemă serveşte pentru dezvoltarea puterii de observare şi a capacităţii de selecţie. Deoarece nu este o problemă similară cu cele întîlnite la concursuri de orientare, ci una „mai teoretică", nu se vor acorda calificative. Va fi folosită drept exerciţiu.

Problema Nr. 5



Venim din direcția arătată de săgeata. Care din punctele A, B, C sau D ai alege ca punct de atac pentru găsirea cea mai sigură și rapidă a postului X ?

Indicativul punctului ales se va trece în căsuța din colțul schiței (Înălțimea semnului postului = 0,5 m)

scara = 1: 20.000

Numele: _____

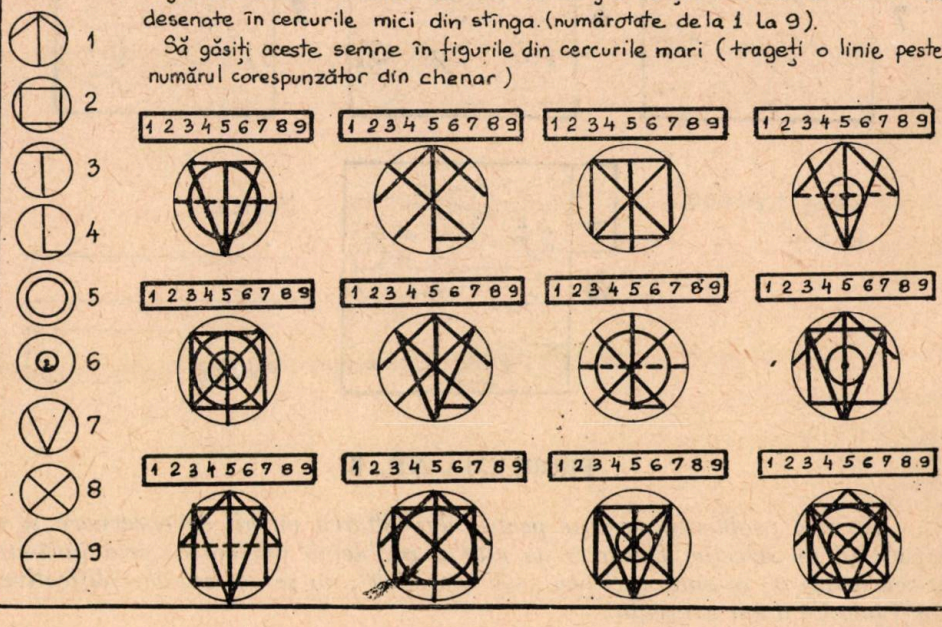
Punctaj

Problema Nr. 6

Numele _____ Punctaj

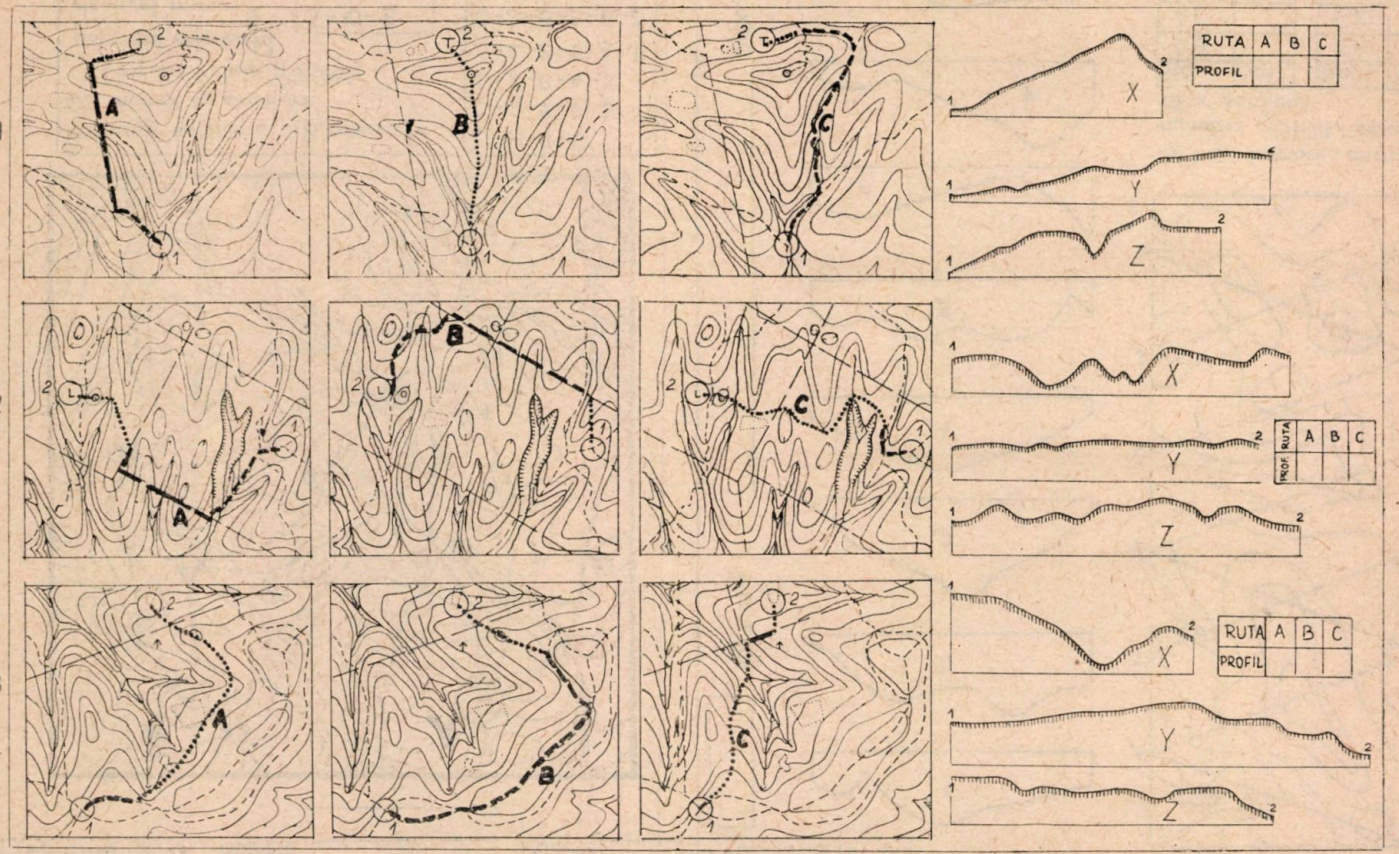
Figurile desenate în cercurile mari de mai jos conțin mai multe din semnele desenate în cercurile mici din stînga. (numărotate de la 1 la 9).

Să găsiți aceste semne în figurile din cercurile mari (trageți o linie peste numărul corespunzător din chenar)

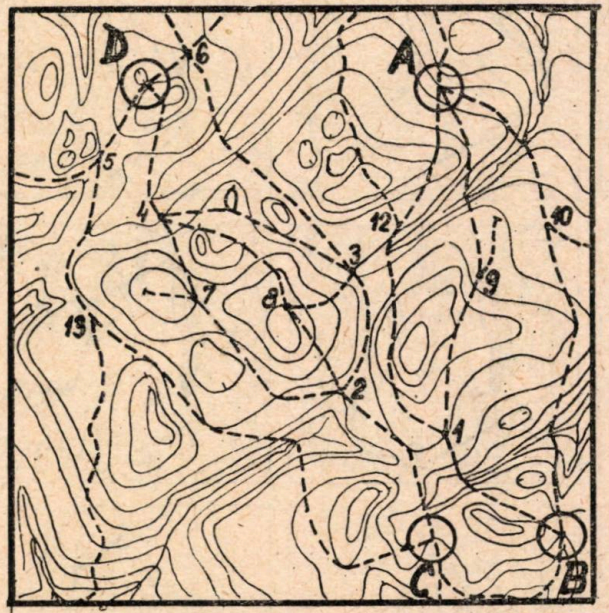


Problema Nr 7

Secțiunea între posturile 1 și 2 se parcurge conform rutelor A, B sau C (desenate îngroșat). Profilele aferente sînt reprezentate în dreapta. Să stabiliți corespondența între rutele A, B, C și profilele X, Y, Z.



Problema Nr. 8 Numele _____ Punctaj ☐



Parcurgi secțiunile AB, respectiv CD numai pe drumuri.

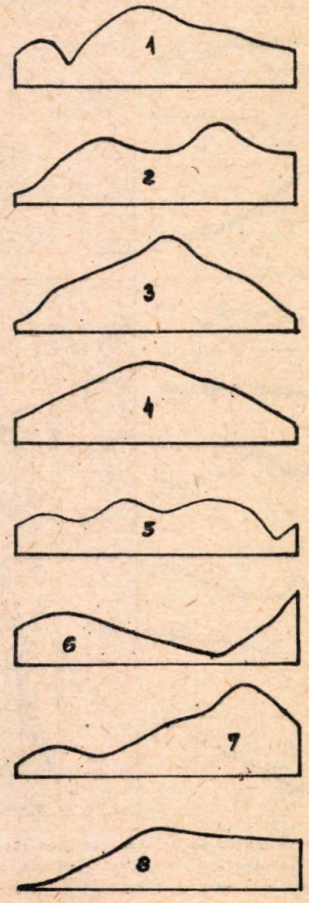
Care din rutele alăturate prezintă diferență de nivel minim?

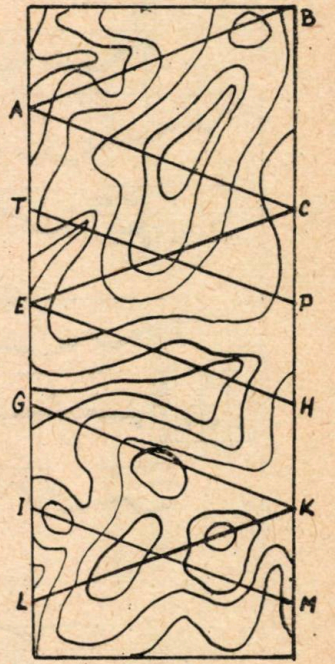
A-10-B	C-13-5-D
A-9-1-B	C-2-7-4-D
A-12-1-B	C-2-8-4-D
	C-2-8-3-4-D
	C-2-8-3-6-D
	C-2-3-8-4-D
	C-2-3-6-D

Problema Nr. 9

Punctaj

Numele _____





Să treci în tabelul de mai jos numărul profilului corespunzător secțiunii

Sect.	Profil
AB	
AC	
EC	
TP	

Sect.	Profil
EH	
GK	
IM	
LK	

PROBLEMA NR. 10

Utilizînd semnele convenţionale să se deseneze în cercul din stînga împrejurimile locului de staţie stabilit în descrierea alăturată.

scara: 1:10.000

1 Eşti la o ramificaţie de drumuri. La 10 m. spre N-E se vede un colţ de gard.

2 Eşti la o troiţă aflată la o intersecţie de drum-şosea.

3 Te afli la o confluenţă pe care traversează o linie somieră.

4 Eşti la o ramificaţie de poteci. Spre N la 20 m. vezi un luminiş de Ø 30 m. Spre V la 25 m. se găseşte o dolină.

5 Te găseşti la intrarea unui drum în pădure, şi stai cu faţa spre pădure. In dreapta ta este o bornă. Drumul după ce a intrat în pădure face un cot la dreapta şi după 30 m. un cot la stînga.

6 Eşti la o incrucişare de linii forestiere care este traversată de un drum, de direcţie N-S.

7 Eşti la un nod de drumuri. 2 din ele se duc spre NE iar celelalte 3 spre SV.

8 Eşti pe un drum între 2 poieniţe aflate la o distanţă de 40 m. una de cealaltă. Direcţia drumului : NV-SE.

9 Lîngă poteca pe care te afli se găseşte o bornă la stînga şi una la dreapta. Direcţia potecii NNE-SSV.

10 Te afli la un izvor. Spre E la 20 m. se găseşte colţul unui teren ingrădit. Spre S la 50 m. este o ruină.

11 Eşti pe un versant la o groapă. Spre V la 40 m. se vede o confluenţă. Dincolo de confluenţă la 30 m. Se vede o carieră de piatră.

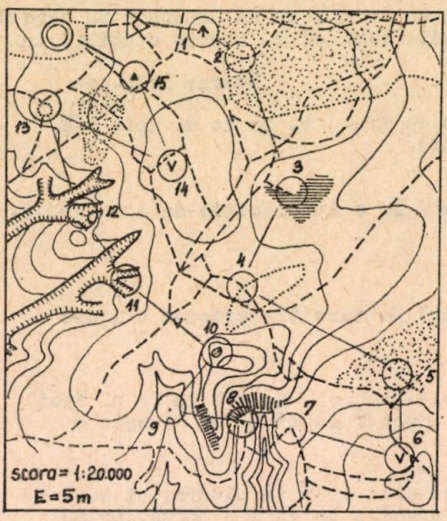
12 Eşti la începutul unei văi cu faţa spre aval. In stînga şi dreapta ta la 40 m. se vede cîte un mamelon. Mamelonul din stînga este traversată de o linie de înaltă tensiune.

13 Eşti la o şea. In direcţiile N, E şi SV se vede cîte un mamelon la cca. 40 m. de şea.

Numele _____ Punctaj _____

Problema 11

Numele _____ Punctaj _____



Treceți în tabelul de mai jos numărul acelui post de control la care intrarea și ieșirea se face efectiv sub un unghi de 45°.

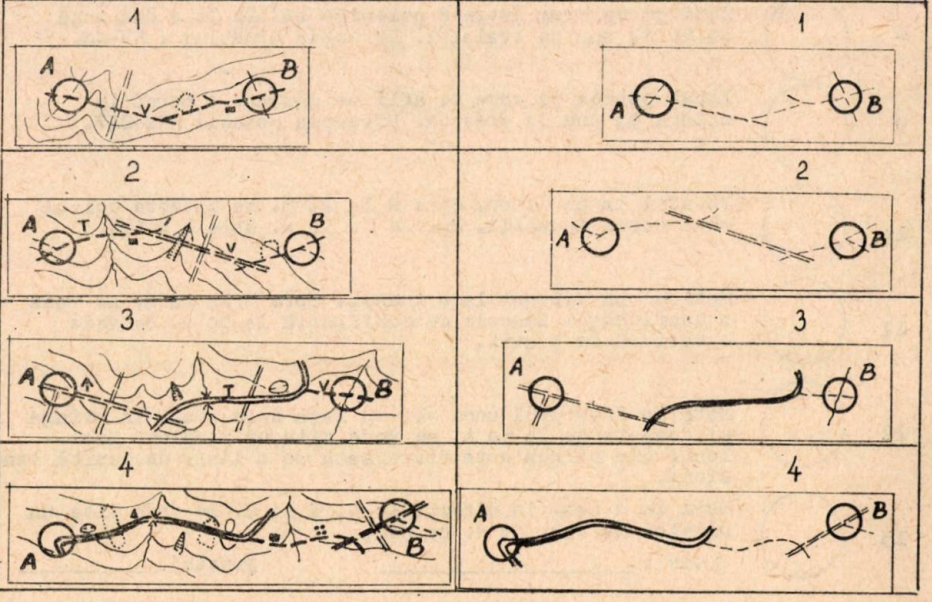
Post Nr.							

Problema 12

Numele _____ Punctaj _____

Memorizați pe rînd secțiunile între posturile de control A și B
Timp de memorizare = 40 sec. pentru fiecare figură

Completați pe rînd figurile de mai jos cu elementele de planimetrie și de nivelment întîlnite între posturile A și B
Timp de rezolvare = 1,5 min (pt. fiecare fig.)



PROBLEMELE NR. 7—8—9

La stabilirea rutei, de multe ori se urmăreşte găsirea unui itinerar cu diferenţă de nivel minim. Această operaţie reclamă multă imaginaţie şi vedere în spaţiu.

Cele trei probleme urmăresc, sub diferite forme, verificarea acestor aptitudini.

Timp de rezolvare : *problema nr. 7 — 2 minute ; problema nr. 8 — 2 minute ; problema nr. 9 — 3 minute.*

Calificative : *foarte bine — 9 soluţii bune ; bine — 7 soluţii bune ; satisfăcător — 5 soluţii bune (problema nr. 7) ; foarte bine — 2 soluţii bune ; bine — o soluţie bună — secţiunea C-D ; satisfăcător — o soluţie bună — secţiunea A-B (problema nr. 8) ; foarte bine — 8 soluţii bune ; bine — 6 soluţii bune ; satisfăcător — 5 soluţii bune (problema nr. 9).*

PROBLEMA NR. 10

Problema testează — la fel — imaginaţia sportivilor, însă în mod mai activ. Prin desenarea zonei postului — cu ajutorul semnelor convenţionale — sportivii participă direct la formarea imaginii acestei porţiuni de teren.

Timp de rezolvare : *9 minute.*

Calificative : *foarte bine — 12 figuri corect desenate ; bine : — 10 figuri corect desenate ; satisfăcător — 6 figuri corect desenate.*

PROBLEMA NR. 11

Această problemă se adresează, în primul rînd, trasatorilor. Ea are menirea de a descoperi posturile, intenţionat greşit concepute, la care intrarea şi ieşirea se fac din acelaşi loc, favorizînd prin aceasta — la găsirea postului — pe concurentul care observă pe alt concurent (care iese de la post). Evaluarea rezultatelor se face pe baza răspunsurilor corecte, făcînd însă operaţia de anulare a punctajului obţinut pentru un răspuns corect de către fiecare răspuns greşit.

Timp de rezolvare : *1,5 minute.*

Calificative : *foarte bine — 4 puncte ; bine — 3 puncte ; satisfăcător — 2 puncte.*

PROBLEMA NR. 12

Memorizarea rutei de parcurs contribuie la micşorarea timpului afectat identificării terenului (cu harta). Prin memorizare, această operaţie se reduce la confruntarea terenului cu imaginea formată, fără să ne mai uităm pe hartă. Eficienţa memorizării depinde foarte mult de raportul între numărul informaţiilor memorizate şi numărul celor redate corect.

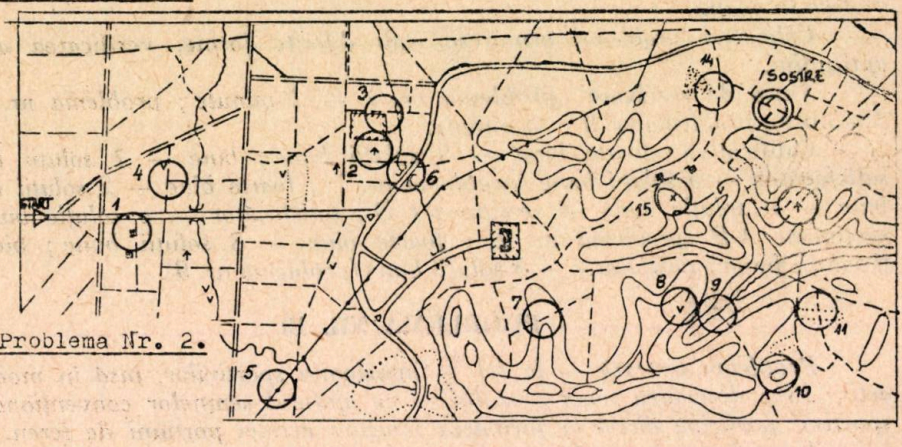
Dacă se construieşte curba de memorizare (fig. 1), se observă că după punctul C (critic), odată cu creşterea numărului informaţiilor memorizate, nu creşte numărul celor redate corect. În această zonă, memorizarea este riscantă.

La orientare, memorizarea o putem folosi ca tehnică de orientare numai atunci cînd pot fi reproduse toate informaţiile memorizate (adică în porţiunea O—M) $I_R = I_M$.

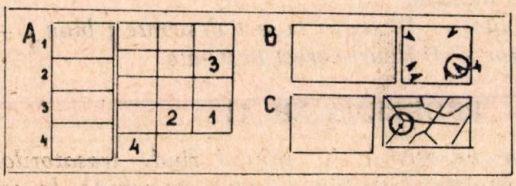
Problema nr. 12 serveşte şi la determinarea acestui punct de memorizare eficientă (M).

SOLUȚII

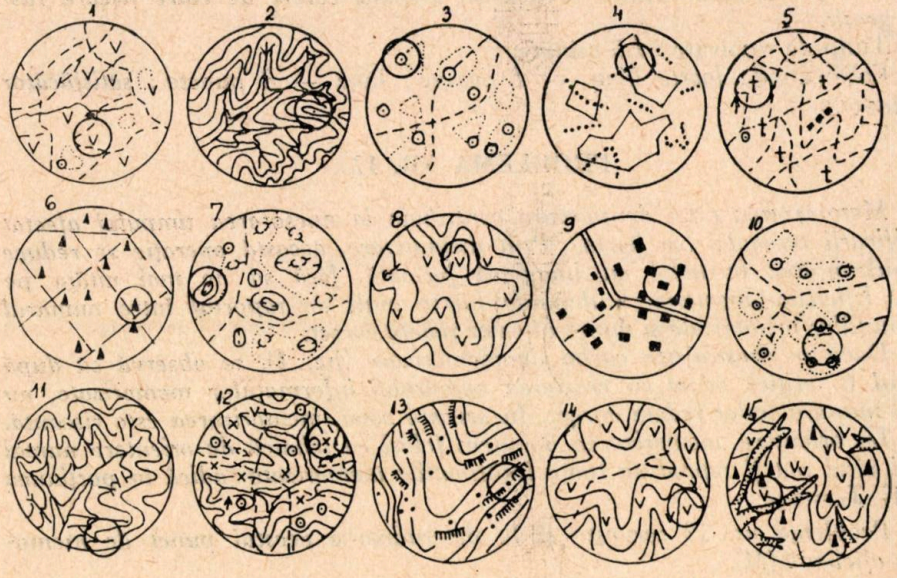
Problema Nr. 1.



Problema Nr. 2.



Problema Nr. 3.



Problema Nr. 4.

1.	2.X	3.X	4.Y	5.X	6.Z	7.X	8.Y	9.Z	1o.Y
Y	Y	Z	X	Y	X	Z	X	Y	X
X	Z	Y	Z	Z	Y	Y	Z	X	Z

Problema Nr. 5.

1. A 2.D 3.A 4.C 5.C 6.A 7.C 8.A

Problema Nr. 6.

Se va utiliza numai ca exerciţiu

Problema Nr. 7.

1. ZXY 2.XZY 3.ZYX

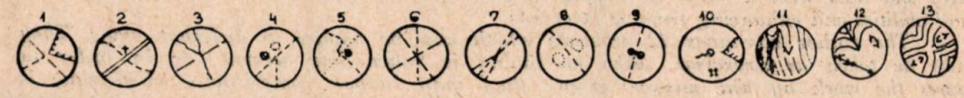
Problema Nr. 8.

A- 1o- B ; C- 2 - 3 - 6 - D

Problema Nr. 9

AB- 7 AC- 3 EC- 4 TP- 1 EH- 6 GK-8 IM-5 IK-2

Problema Nr.1o



Problema Nr. 11.

Post Nr.: 2, 3, 5, 11

Problema Nr. 12.

Conform figurilor din stînga

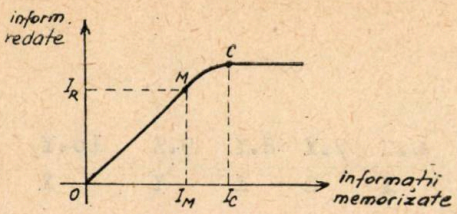


Fig.

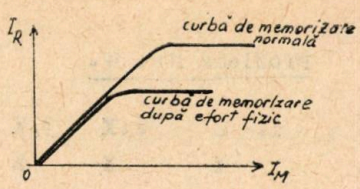


Fig. 2

Cele patru exerciții sînt astfel construite încît numărul informațiilor de memorizat (elemente de teren) crește proporțional, de la 6, la 12.

De pe schițele completate de sportivi se poate afla numărul informațiilor redate corect. Astfel, se poate construi curba de memorizare și stabili punctul M.

Se recomandă ca determinările să se facă și după efort fizic susținut. În acest fel, se va obține o imagine mai reală asupra posibilității de memorizare a fiecărui sportiv (fig. 2).

FR. LÁSZLÓ : Exercices et tests pour l'orientation sportive

Partant de la prémisse que la solution correcte et en temps utile des problèmes d'orientation sportive nécessite une activité intellectuelle intense, l'auteur présente une série d'exercices et des tests dans le but de venir en aide aux entraîneurs et aux sportifs, en vue de développer ces aptitudes, ou pour établir le niveau de préparation des sportifs.

Sont présentes 12 problèmes que peuvent être appliqués de manière différente. Les problèmes peuvent être des exercices — sans le chronométrage du temps de solution ou pour l'évaluation des résultats sur la base des réponses correctes ; les problèmes peuvent devenir des concours — on enregistre le temps pour la solution correcte de tous les problèmes. Les problèmes deviennent des tests quand on établit un barème de temps pour la solution d'un problème ou pour l'évaluation des résultats.

L'auteur propose que ces problèmes soient solutionnés par les sportifs, tant avant, qu'après l'effort physique soutenu réclamé par la pratique de l'orientation sportive.

FR. LÁSZLÓ : Sporting Orientation Exercises and Tests

Starting from the premise that a correct solving in due time of sporting orientation problems calls for intense mental activity, the author describes a number of exercises and tests with a view to helping coaches and sportsmen to develop their faculties and abilities and enhancing training potentials.

The author advances 12 problems which can be applied in different ways. They may be taken as exercises, when no timing is taken into account, or in order to assess the work by the answers given ; they may become competitions when time is registered and correctness is taken account of ; they may be only tests when a time limit is established for identifying solutions or for evaluation purposes.

The author suggests that these problems should be solved by sportsmen before and after physical efforts, thus developing sporting orientation.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

REFACEREA ÎN SCRIMĂ

Dr. PETRE MITA
Centrul de medicină sportivă

Scopul principal al antrenamentului modern este creşterea capacităţii de efort a organismului, baza realizării de noi recorduri, de mari performanţe. În acest sens, se recomandă creşterea continuă a celor doi factori definitorii ai efortului : volumul şi intensitatea. Efectul antrenamentului se obţine nu în timpul activităţii, ci în perioada de odihnă care-i urmează, adică în perioada de refacere. În practica medicală sportivă, prin refacere se înţelege utilizarea mijloacelor naturale şi artificiale în vederea combaterii efectelor oboselii apărute în urma efortului fizic şi a restabilirii capacităţii de efort a organismului, cel puţin la nivelul avut anterior.

Scrima, acest foarte vechi şi complex sport, a suferit în ultimul timp modificări substanţiale, cîştigînd mult în dinamism, asaltul de concurs devenind o luptă dură şi pasionantă, scrimerii fiind nevoiţi să facă apel la toate resursele lor fizice şi psihice pentru realizarea tuşelor necesare victoriei. Efortul specific cunoaşte un caracter de maximă solicitare a S.N.C. (atenţia, gîndirea, memoria) şi a analizorilor (vizual, auditiv), ca urmare a încordării absolut necesare surprinderii adversarului. La aceasta se adaugă tonusul emoţional deosebit de ridicat în care se desfăşoară asalturile, „strigătele" care se aud în sălile de scrimă (şi care intrigă pe neavizaţi) sînt tocmai o urmare firească a descărcării nervoase.

Poziţiile şi deplasările pe planşă reprezintă, în plus, un factor de mare solicitare în care este inclusă şi sfera endocrino-metabolică (se apreciază un consum energetic de aproximativ 5—600 calorii/oră).

De reţinut şi funcţia de termoreglare, intens solicitată datorită condiţiilor de microclimă şi a echipamentului specific ce determină o sudoraţie intensă, avînd drept efect o pierdere relativ mare în greutate (2—3 kg într-o zi de concurs). Faţă de aceste solicitări remarcabile se impune ca şi mijloacele de refacere să fie deosebit de eficiente şi adaptate periodei de efort respective. Se poate vorbi în acest sens de o refacere precompetiţională şi de una postcompetiţională.

Referitor la mijloacele de refacere, acestea se pot grupa (în funcţie de mecanismul de acţiune) în 3 mari categorii, ierarhizate nu după importanţă, ci după momentul de acţionare după efort :

1. *mijloace fizice* (acţionează în special pentru refacerea aparatului locomotor) ;

2. *mijloace metabolice* (cu rol în reechilibrarea homeostaziei organismului, a refacerii resurselor energetice) ;

Educaţie fizică şi sport, nr. 5, 1978, pag. 41

3. *mijloace psihologice* (ce ajută în special refacerea activității nervoase superioare și, prin intermediul acesteia, și a celorlalte funcții vitale).

În urma unei activități neîntrerupte de aproape nouă ani la lotul olimpic de scrimă am recomandat și aplicat diferite mijloace de refacere cuprinse în cîteva scheme cu anumite particularități în funcție de perioada de efort respectivă.

A. **REFACEREA PRECOMPETIȚIONALĂ** (după antrenament).

1. *Mijloace fizice :*

a) hidroterapia caldă : duș prelungit (15—20′), bazin mic cu apă la 28—30° (20—30′), sauna sau baia de aburi (în scop miorelaxant) în 2—3 reprize de cîte 5′ ;

b) masajul : masor, automasaj, vibromasaj (duș cu presiune, masaj subacvatic) ;

c) odihna pasivă, culcat pe spate timp de 20—30′ în camere special amenajate cu posibilități de oxigenizare sau aeroionizare negativă ;

d) odihna activă (plimbări scurte în natură, jocuri de agrement) ;

e) somn natural (10—12 h).

2. *Mijloace metabolice :*

a) reechilibrarea hidroelectrolitică (prin lichide zaharate, alcaline, mineralizate și bogat vitaminizate) ;

— 300 ml apă minerală alcalină — înainte de duș ;

— 500 ml lichid (suc natural de fructe, nectar, ceai cu miere și lămîie, lapte, iaurt cu zahăr, lacovo, apă minerală îndulcită) se consumă fracționat în perioada de odihnă pasivă, după duș.

Mineralele indispensabile efortului (Na, K, Mg și Ca) se asigură în general prin alimentație, care va trebui să fie bogată în special în legume și fructe proaspete. Este bine că în perioadele de efort mai intens să se administreze un supliment de minerale sub forma de săruri conținute de diverse produse farmaceutice.

K — sub formă de săruri organice sau minerale (lactat, aspartat, clorură). Tromcardin 1—2 tablete pe zi, Nevrostenin 1—2 fiole zilnic per os, Electrofort (tablete Cotăescu) 2—3 tablete/zi, Supradyn 1 tabletă/zi ;

Mg — cuprins alături de K în produsele amintite mai sus. În plus Magnesium diasporal (2—3 tablete/zi) :

Ca — calciu efervescent (200 mg) 1—2 tablete zilnic, Ca gluconic + D_2 sau remineron 2—3 linguriță, Actiphos 1—2 fiole/zi.

b) *Susținătoare de efort* (refacerea farmacologică).

1. Substanțe energetice — glucoză (50 gr/zi), Dextrovit (glucoză + Vit. C + Inozital) 4—5 tablete/zi, Dextroenergen 3—4 tablete/zi.

2. Vitamine (cu rol energo sau trofotrop) Vit. C (500 mg/zi), Vit. B_1 (30 mg/zi), complexe vitaminice sau vitamino-minerale (Electrovit, Viplex, Cavit, Supradyn, Essențiale, Decavitamine, Revitalose (Vit. C + extract cortico-suprarenal și orhitic).

3. Substanțe fosforicente : Acid fosforic 5 g (sub formă de limonadă fosforică), Actiphos 2 fiole/zi.

4. Substanțe lipotrope — Mecopar 2—3 tablete/zi.

5. Tonice ale SNC — glutamat de Mg și K (Glutarom 4—5 g/zi), lecitină (pulbere, 2—3 linguriță/zi), Crelizin (1 fiolă la 2 zile).

6. Defatigante musculare — acid amino-acetic (Glicocol 1 fiolă/zi i.m.) și aspartat de arginină (Sargenor 2 fiole buvabil).

7. Miorelaxante : pomezi (Lumirelax, Algésal, Turgostad, Fenilbutazonă, Lasonyl) ; drajeuri (Clorzoxanon, Midocalm, Muskel — Trancopal).

8. Analgetice (aspirină, algocalmin).

9. Sedativ și hipnotice (Bromoval, Extraveral, Luminal, Distonocalm, Meprobamat).

c) *Alimentația :*

1. Trebuie să asigure necesarul caloric în funcție de cheltuielile energetice (aproximativ 4500 calorii la băieți și 3500 calorii la fete).

2. Să fie echilibrată calitativ (alimentație rațională), cu o preponderență totuși în ceea ce privește proteinele (17%) și glucidele (60—66%) și mai săracă în lipide (20%).

3. Să se asigure necesarul de săruri minerale și vitamine (în special prin legume și fructe proaspete (4) să rezolve „foamea" de glucide ce apare după efort, cuprinzînd făinoase, orez, cartofi, legume, fructe, dulciuri).

4. Să conțină alimente cu rol mare în susținerea activității SNC (pește, ficat, măruntaie albe, deosebit de bogate în fosfor-proteine).

Mijloace psihologice — (ponderea lor trebuie să crească înainte și în timpul concursurilor) : psihoterapia verbală (individuală sau în grup), psihoterapia muzicală, sugestia, relaxarea autogenă (cu participarea psihologului cel puțin în fazele de inițiere), yoga, somnoterapia.

B. **REFACEREA ÎN CONCURSURI** — acționează în pauzele dintre asalturi sau după zilele de concurs. Aici își găsesc din plin eficiența : masajul, hidroterapia caldă, refacerea hidroclictiolitică, alimentația adecvată, precum și diverse metode psihologice (sugestia, relaxarea autogenă).

În ziua concursului, micul dejun (luat cu cel puțin 2 ore înainte de efort) trebuie să fie deosebit de consistent (lapte, ouă, șuncă, miere).

Între asalturi se recomandă o băutură îndulcită, ușor alcalină și mineralizată. Exemplu : apă minerală alcalină 200 gr., glucoză 20 gr., sare 1 gr., gluconat de K 1 gr, o linguriță zeamă de lămîie.

Ritmul de administrare este de 100 ml. la h. Rolul acestei băuturi este de a menține constantă glicemia și a preveni crampa musculară cauzată de pierderea sodiului, ca urmare a transpirației excesive. Cum la scrimă pauza de prînz nu prea există, dejunul este înlocuit de așa-zisa „rație de așteptare", compusă tot din lichide (bulion de carne sau legume, ceai, lapte cu cacao, sucuri naturale de fructe, compot, cafea) la care se pot adăuga fructe (mere, citrice, banane) și diverse dulciuri (ciocolată, miere, napolitane). Dintre susținătoarele de efort își găsesc utilitatea următoarele : vitamine (C, B_1), Actiphos, Nevrostenin, Supradyn, Magneziu diasporal, Tromcardinul și Sargenorul.

C. **REFACEREA POSTCOMPETIȚIONALĂ.** Se recomandă „dezintoxicarea de scrimă", folosind cu precădere odihna activă bazată pe diverse sporturi complementare (tenis, baschet). După un sezon competițional refacerea într-o stațiune balneoclimaterică (Felix, Herculane, Sovata) trebuie să constituie o regulă pentru sportivii de performanță.

Dintre mijloacele cele mai fidele de urmărit pentru aprecierea eficienței refacerii la scrimeri recomandăm : starea de sănătate, starea de nutriție (curba ponderală), reactivitatea neurovegetativă, excitabilitatea neuromusculară, examenul de urină (Donaggio) și comportamentul psihic.

În finalul acestei lucrări îmi permit să fac cîteva scurte recomandări :

1. Refacerea trebuie să devină o parte conștientă a antrenamentului, creîndu-se în acest scop deprinderile necesare („antrenamentul invizibil").

2. Mijloacele de refacere trebuie asociate, adaptate etapei de pregătire și factorilor de mediu, aplicate individualizat (în funcție de vîrstă, sex, bioritm) și dozate corespunzător.

3. Refacerea să completeze regimul de „viață sportivă" în care diversele noxe (alcool, tutun) sînt excluse, iar preocupările sportive, intelectuale, culturale și profesionale se îmbină armonios.

BIBLIOGRAFIE

1. DEMETER A. : Fiziologia sporturilor, Ed. Stadion 1972.

2. DRĂGAN I., STĂNESCU I. : Mijloace de refacere după eforturi, vol. Consfătuirea specialiștilor în domeniul sportului de performanță, București, mai 1969.

3. DRĂGAN I. : Refacerea după efort și pregătirea biologică pentru concurs — (cap.) Medicina sportivă E.S. 1974.

4. MITA P. : Aspecte ale refacerii și recuperării sportivilor lotului olimpic de scrimă în stațiunea Felix, vol. 5, sesiunea a 5-a de comunicări științifice a C.M.S., București, 1975.

5. MITA P. : Refacerea după antrenamentul de scrimă, Buletin Informativ nr. 35/ noiembrie 1975 al F. R. Scrimă.

6. POPOVICI ALEXANDRA : Probleme privind alimentația și refacerea sportivilor, rev. E.F.S., nr. 10/1975.

7. ȘERBAN MARIA : Informații privind asistența și investigațiile psihologice la scrimeri (cap.). Lucrarea : Studiul privind aspectele cantitative și calitative ale pregătirii lotului olimpic de floretă masculin în 1974 — Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport.

8. TRANCIOVEANU MARIA și colab. : Contribuții la studiul acțiunii produsului „SARGENOR" în procesele de refacere la sportivii de performanță, vol. III, Sesiunea III-a de comunicări științifice a C.M.S., București, 1970.

P. MITA : La réfection en escrime

L'escrime est un sport complexe, qui a beaucoup gagné en dynamisme, l'assaut en concours devenant une lutte dure et passionnée, les escrimeurs étant obligés de faire appel à toutes leurs ressources physiques et physiologiques pour réaliser les touches nécessaires à la victoire.

L'effort spécifique connait un caractère de sollicitation maximale de la S.N.C. (attention, pensée, mémoire) et des analyseurs (visuel, auditif), comme suite à la tension absolument nécessaire pour surprendre l'adversaire.

Face à ces sollicitations il s'impose que les moyens de réfection soient également particulièrement efficaces et adaptés à la période d'effort respective. En ce sens, on peut parler d'une réfection précompétitionnele, intracompétitionnelle et postcompétitionnelle.

En ce qui concerne les moyens de réfection, ils peuvent se grouper en 3 grandes catégories :

— moyens physiques (qui agissent spécialement pour la réfection de l'appareil locomoteur) ;

— moyens métaboliques (ayant un rôle dans la rééquilibration de la homeostasis de l'organisme, de la réfection des ressources énergétiques) ;

— moyens psychologiques (qui aident particulièrement à la refection de l'activité nécessaire).

La réfection doit devenir une partie consciente de l'entraînement, en créant à ce but les habitudes nécessaires (l'entraînement invisible).

Les moyens de réfection doivent être associés, adaptés à l'étape de préparation et aux factuers de milieu, appliqués individuellement.

La réfection doit compléter le régime de „vie sportive", où les différentes noxes (alcool, tabac) sont exclues.

P. MITA : Rehabilitation in Fencing

Fencing is a complex sport branch which has lately become ever more dynamic. Competitions are stiffer and more fascinating. The fencers resort to every physical and psychic resources to win a rewarding but narrow victory.

The specific efforts are particularly difficult as they call for great attention, deep thinking and thorough memory and result in audiovisual stress because of the strain involved.

That is why effective rehabilitation measures should be envisaged attuned to the long period of effort. Rehabilitation should be a great concern in the precompetitional, intracompetitional and postcompetitional periods.

— *physical means (for the locomotory system) ;*
— *metabolical means (for the locomotory system) ;*
— *metabolical means (for the homeostasis of the body and the energetic resources) ;*
— *psychological means (for the rehabilitation of the requisite activities).*

Rehabilitation should be deliberately included in the training system (the invisible training).

Rehabilitation means should be combined and adapted to the preparatory stage, and to environmental factors and adjusted to each individual in part.

Rehabilitation should round off the sporting life régime, in which alcohol, tobacco and other noxious agents are excluded.

În atenția abonaților la revista noastră !

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre, anunțîndu-ne numele, adresa dv. exactă și completă, specificînd, mai cu seamă, numărul oficiului poștal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACȚIA

OPINII

CONSULTAȚII

METODA SOCIOMETRICĂ

Caracterul multidisciplinar al științei activităților corporale explică și varietatea metodelor folosite în investigația domeniului său. Așa cum am arătat în numărul precedent al revistei noastre, metodele din științele sociale sînt destul de mult folosite, datorită faptului că factorii sociali și de grup au o mare pondere în structura și dinamica activității de educație fizică și sport, întrucît aceasta este concepută și dirijată de oameni și se integrează în rîndul celorlalte activități sociale.

Studiul opiniilor și atitudinilor oamenilor față de anumite aspecte ale activităților corporale a fost analizat în capitolul precedent. Cercetătorul domeniului mai este interesat și în altă direcție a manifestărilor cu caracter social, și anume în aceea a relațiilor interindividuale, a raporturilor dintre componenții unei anumite colectivități de lucru.

Cercetarea unor aspecte ale *structurii și dinamicii grupurilor de lucru* din domeniul nostru de activitate (clase de elevi, echipe sportive, grupuri sau cupluri de sportivi) primește prin metodele științelor sociale posibilități de dezvăluire a relațiilor din sînul acestor grupuri, a acelor relații care nu pot fi apreciate prin celelalte metode. Metoda sociometrică este mult apropiată de metodele de anchetă, bazîndu-se pe tehnica chestionarului — așa-numitul test sociometric. Particularitățile acestei metode, care o deosebesc de chestionar și interviu sînt de ordin metodologic, privind conținutul întrebărilor, modul de administrare și modul de prelucrare a răspunsurilor.

Studiul grupurilor s-a dezvoltat în ultimele două decenii, ca urmare a necesităților de cunoaștere a unor aspecte psiho-sociologice deosebit de importante cum sînt : gradul de coeziune, înrîuririle reciproce dintre membrii aceluiași colectiv, structura acestuia, ierarhizarea membrilor săi etc. Principalul mijloc de dezvăluire a acestor caracteristici ale grupului este studiul relațiilor preferențiale dintre membrii acestuia, relații pe care *Moreno* — inițiatorul metodei sociometrice — le considera spontane, dar care în realitate sînt determinate, în afara factorilor individuali, de condițiile sociale ale dezvoltării fiecărui component al grupului.

Pornind de la constatarea că în grupurile în care există relații pozitive (de simpatie, prietenie, colaborare, ajutor reciproc) activitatea este mai eficientă, metoda sociometrică își propune să studieze aceste relații preferențiale tocmai în vederea stabilirii nivelului de coezivitate a grupului și a elementelor de ordin psihosociologic care o determină (existența unor cupluri, nuclee, a unor membri izolați sau respinși etc.). În afara aprecierii de ansamblu asupra grupului, metoda sociometrică permite studiul statutului social al fiecărui individ în parte, în relație cu ceilalți.

Elementul de bază al testului sociometric este *preferința sau alegerea pozitivă, negativă sau indiferentă*, exprimată ca răspuns la întrebările puse de cercetător.

1. CONDIȚIILE ADMINISTRĂRII TESTULUI

Iată cîteva din condițiile de administrare a testului sociometric :

a) majoritatea specialiștilor consideră că aplicarea cea mai eficientă a testului sociometric este asupra colectivelor ai căror membri se cunosc suficient de bine, pentru a fi în stare să exprime preferințe pe baze reale și nu la întîmplare ;

b) membrii grupului să primească asigurarea că răspunsurile lor, care se cer sincere, nu vor fi dezvăluite colegilor ;

c) întrebările chestionarului să se refere la situații bine determinate, plauzibile sau reale ;

d) preferințele să poată fi exprimate ierarhizat (mai multe alegeri posibile, în ordinea descrescîndă).

Întrebările se construiesc de către cercetător în raport de specificul general al grupului şi activităţii. În grupurile sportive se pot investiga preferinţele fie faţă de cei cu care fiecare dintre sportivi ar dori să participe împreună la o anumită activitate, fie faţă de cei consideraţi că ar putea fi căpitani de echipă sau conducători de joc, fie şi pentru desfăşurarea unor activităţi cu caracter recreativ sau distractiv.

Întrebările se formulează în termenii următori : *„Enumeraţi pe primii trei (sau cinci) dintre colegii cu care aţi prefera să. . .“* (urmează denumirea activităţii).

Cercetătorul va formula cîteva întrebări în legătură cu problemele care îl interesează, precizînd calitatea alegerii (preferinţă, indiferenţă, respingere), criteriul alegerii şi numărul de alegeri cerut în ordine preferenţială.

În cazul alegerilor preferenţiale ierarhizate se stabileşte şi punctajul pentru prima, a doua, a treia etc. dintre alegeri (3, 2, 1 sau 5, 4, 3, 2, 1 puncte). Acest punctaj se trece în documentele ulterioare de prelucrare şi slujeşte stabilirii cantitative a relaţiilor preferenţiale.

2. INDICATORII TESTULUI SOCIOMETRIC

Principalii indicatori sociometrici sînt următorii :

a) *Indicele statutului social* (al unui subiect) :

$$\text{I.S.S.} = \frac{\text{Numărul subiecţilor care îl aleg pe i}}{\text{Numărul total al subiecţilor (n) minus 1}} = \frac{\text{n.i}}{\text{n}-1}$$

b) 1) *Expansivitatea pozitivă,* dorinţa unui subiect de a se asocia cu alţii :

$$\text{E}_{(+)} = \frac{\text{Numărul alegerilor exprimate de i}}{\text{n} - 1} = \frac{\text{n.i}}{\text{n}-1}$$

2) *Expansivitatea grupului :*

$$\text{E.G.} = \frac{\text{Numărul alegerilor exprimate de grup}}{\text{n}} = \frac{\text{n.g}}{\text{n}}$$

c) *Indicele de integrare socială :*

$$\text{I.I.S.} = \frac{\text{Numărul alegerilor} \times (\text{n} - 1)}{2} = \frac{\text{n.g}\ (\text{n}-1)}{\text{n}}$$

d) *Indicele de coeziune a grupului :*

$$\text{C.G.} = \frac{\text{Numărul perechilor de alegeri}}{\frac{\text{n}\ (\text{n} - 1)}{2}} = \frac{\text{n2.g}}{\frac{\text{n}\ (\text{n}-1)}{2}}$$

Analiza acestor indicatori îl duce pe cercetător atît la stabilirea precisă a caracteristicilor preferenţiale ale fiecărui membru al grupului, cît şi a structurii grupului în ansamblul său.

3. PRELUCRAREA RĂSPUNSURILOR

Prelucrarea răspunsurilor la chestionarul sociometric se face alcătuindu-se *„matricea sociometrică“,* adică tabelul centralizator. În acest tabel sînt trecuţi subiecţii (numele reale sînt înlocuite cu literele alfabetului pentru a se putea păstra discreţia amintită), alegerile exprimate şi ordinea de preferinţă a acestora, precum şi punctele obţinute şi rangul de clasificare.

Pe baza datelor din matricea sociometrică se calculează indicatorii statistici amintiţi şi se alcătuiesc grafice corespunzătoare, adică sociograma. Aceasta oferă o privire globală asupra structurii colectivului, permiţînd intuirea directă a coeziunii grupului şi a poziţiei fiecărui membru în cadrul acestuia.

4. EXEMPLIFICARE

Spre exemplificare, dăm în continuare cîteva moduri de formulare a întrebărilor și de alcătuire a matricelor sociometrice și a sociogramelor.

a) *Chestionarul I.N.S. — Paris (Rioux-Chappuis)* — cuprinde 21 de întrebări, vizînd : aspectele tehnice și operaționale, aspectele afective, raportul cu antrenorul și conducătorii ș.a.

. . . . . .

13. Care sînt, după părerea dv, cei mai buni tehnicieni ai echipei ? Numiți-i în ordinea preferinței.

14. Dacă ați fi antrenor, pe care dintre coechipieri i-ați elimina ca necorespunză-

	RAM	DIF	TAR	AUB	DIN	DON	DRO	MAC	PID	MUD	NEB	LOD	RUV	GIR	PLE	p	n	$\overline{p}_p$	$\overline{n}_n$
RAM		④	4	⑤	③	5	2							3		3	4	3	
DIF	⑤		4	④	③	5	3	②								4	3	4	
TAR	④			③	⑤	5										3	1		
AUB	⑤	③	5		④	4	3						1	2		3	5	3	
DIN	⑤	③	2	④		5										3	2	3	1
DON	⑤				5											1	1		1
DRO	④	⑤		③	②	5		①		①	①	①			①	9	1		
MAC	⑤	③		④	②	5	4					①				5	2	1	
PID	⑤	④		③	②					①		①				6	0		
MUD	③	④		⑤	②	5						①			①	6	1		
NEB	④	②	3	⑤	③	4	5			①		①			①	7	3		
LOD	⑤		2	④			5									2	2		
RUV	⑤	③		④	②	5						①				5	1		
GIR	⑤	②		④	③	4	5	①		①		①			①	8	2		
PLE	④	③		⑤	②	5		①				①				6	1		
Val.	$\overline{P}_v$	64	36		53	33			5		4	1	8			4				
Val.	$\overline{n}_v$			20		5	57	27						1	5					
Brut	$\overline{P}_b$	14	11		13	12			4		4	1	8			4	71			
Brut	$\overline{n}_b$			6		1	12	7						1	2					

Legendă :

- cerc simplu : preferințe exprimate
- cerc dublu : preferințe reciproce
- pătrat simplu : respingeri exprimate
- pătrat dublu : respingeri reciproce

1-2-3-4 rangul, ordinea de preferință exprimată

Val. P valoarea numărului de preferințe primite

Val. n valoarea numărului de respingeri primite

Brut P numărul brut de preferințe primite

Brut n numărul brut de respingeri primite

tori ? Enumeraţi-i în ordinea descrescătoare.

. . . . . .

1. Care sînt prietenii dv cei mai buni din echipă ? Numiţi-i în ordinea preferinţei.

. . . . . .

8. Care sînt, după părerea dv, cele mai mari defecte ale antrenorului fără valoare ?

. . . . . .

15. Care sînt, după părerea dv, calităţile esenţiale pe care trebuie să le aibă un bun jucător ? Enumeraţi-le în ordinea preferinţei.

b) *Chestionarul lui Pesquié :*

1. Cu care dintre colegii de clasă ai dori să-ţi petreci vacanţa la munte ?

2. Pe care dintre colegi îi vei alege pentru a face împreună tema. . . ?

c) *Chestionarul lui Ardelean*

1. Indicaţi numele jucătorilor care v-ar alege căpitan de echipă, dacă se va pune această problemă.

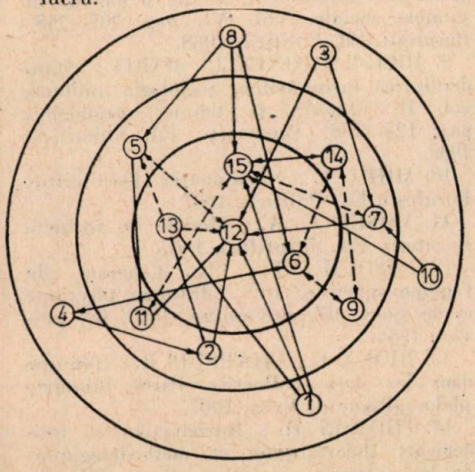
2. Indicaţi numele jucătorilor care nu v-ar alege căpitan de echipă, dacă se va pune această problemă.

. . . . . .

1. Indicaţi trei jucători din echipă care vă sînt cei mai simpatici.

3. Indicaţi, în ordinea preferinţei, partenerii de joc.

b) *Matricea sociometrică* este alcătuită în raport de conţinutul chestionarului şi tipurile de alegeri preferenţiale. Dacă se fac enumerări limitate (3 sau 5) sau nelimitate, matricea va trebui să reflecte acest lucru.



Sociograma A.Mihu, în care sînt indicate numai alegerile exprimate (linie continuă - alegere unilaterală ; linie întreruptă - alegeri reciproce).

Rioux şi *Chappuis* prelucrează astfel datele testului sociometric — matricea prezentată.

MATRICEA

c) Sociograma se alcătuieşte plasînd subiectul care întruneşte cel mai mare număr de puncte (indicele cel mai ridicat al statutului social) în centrul unor cercuri concentrice, pe orbitele celorlalte cercuri urmînd a fi plasaţi, în ordinea punctajului, ceilalţi subiecţi. Se marchează pe grafic preferinţele (alegerile sau respingerile) unilaterale şi reciproce — sociograma Mihu.

Pentru întregirea unor elemente de tehnică sociometrică, cititorul poate consulta lucrările indicate la bibliografie.

d) Pentru aprecierea popularizării sau izolării (lideri şi nepopulari care alcătuiesc grupul), se calculează indicele corespunzător al statutului social, la o probabilitate P. 05. *Raymond Thomas* a alcătuit, după metoda lui *Bronfenbrenner,* tabele în care indicatorii pot fi găsiţi direct de către cel interesat. Iată cîteva din datele acestor tabele.

Calculul limitei de încredere se face după *formula lui Bronfenbrenner :*

$T = \frac{X.M.}{S}$ unde X este nota brută obţinută la testul sociometric şi M este media alegerilor, iar (S) abaterea tip a distribuţiei. Pentru o echipă de 15 jucători trebuie să aflăm numărul limită — superioară şi inferioară — de alegere (X şi X′) :

$X = M + (T \times s)$;

$X' = M - (T \times s)$;

$M = \frac{71}{15} = 4{,}73$;

T este dat din *tabela Salvosa.*

Calculul sigmei (s) se face după formula :

$s = \sqrt{N - 1 \times p \times q}$, în care N — 1 este numărul subiecţilor minus 1 ; p este probabilitatea pentru ca subiectul să fie ales de un alt membru al grupului şi rezultă din formula $p = \frac{M}{N - 1}$; iar q probabilitatea de a nu fi ales şi care rezultă din formula :

$q = 1 - p$. În cazul nostru, $p = \frac{4{,}73}{14}$

$q = 1 - \frac{473}{14} = \frac{9{,}27}{14}$ Introducînd în formulă aflăm : $s = 1{,}77$.

$X = 4{,}73 + 1{,}70 \times 1{,}77 = 7{,}73.$

$X' = 4{,}73 - 1{,}59 \times 1{,}77 = 1{,}92.$

De unde, popular este subiectul care primeşte mai mult de 7 alegeri şi izolat cel care primeşte mai puţin de 2 alegeri, în cazul în care în colectivul de 15 subiecţi

	Numărul de alegeri	Indicele	
		Izolați	Populari
Echipa cu 11 jucători	33	0	peste 6
	40	0 și 1	peste 7
	45	0 și 1	peste 7
	50	0 și 1	peste 8
Echipa cu 12 jucători	33	0	peste 6
	40	0	peste 6
	45	0 și 1	peste 7
	50	0 și 1	peste 7
Echipa cu 13 jucători	40	0	peste 6
	45	0 și 1	peste 7
	50	0 și 1	peste 7
	60	0,1 și 2	peste 8
	70	0,1 și 2	peste 9
	78	0,1,2 și 3	peste 9
Echipa cu 14 jucători	50	0 și 1	peste 7
	60	0 și 1	peste 8
	70	0,1 și 2	peste 8
	80	0,1 și 2	peste 9
	84	0,1,2 și 3	peste 9
Echipa cu 15 jucători	45	0	peste 6
	50	0	peste 7
	60	0 și 1	peste 7
	70	0 și 1	peste 8
	80	0,1 și 2	peste 9
	84	0,1,2 și 3	peste 10
	91		

s-au emis 71 de alegeri preferențiale *(Rioux-Chappuis)*.

BIBLIOGRAFIE

1. ALBOU P. : Les questionaires psychologiques, Paris, P.U.F., 1968.
2. ANTONELLI F. : Metoda convorbirii psihologice pentru psihodiagnosticarea sportivului, Unele probleme de psihologie a sportului, București, C.N.E.F.S., Sectorul documentare, 1970.
3. ARDELEANU T. : Studiul sociometric al lotului național feminin de baschet, rev. Educație fizică și sport, 22, nr. 2, 1970.
4. BINOIS R. : La psychologie appliquée, Paris, P.U.F., col., „Que sais-je", 1946.
5. DUMAS D. : Traité de psychologie, T.I., Paris, F. Alcan, 1923.
6. DRĂGAN I. : Locul anchetelor de opinie în investigația sociologică, Studii de sociologie și psihologie socială, col. Teorie și metodă în științele sociale, vol. VI, pag. 167—206, București, Ed. Politică, 1968.
7. GERRIER J. : Organizare, Conducere, Vol. I, București, Ed. Politică, 1971.
8. MICU MARIA : E posibilă standardizarea în sociologie ?, Studii de sociologie și psihologie socială, col. Teorie și metodă în științele sociale, vol. VI, pag. 207—248, București, Ed. Politică, 1968.
9. MICU-LARIONESCU MARIA : Standardizarea întrebărilor, Sociologia militans, vol. II, Metode și tehnici sociologice, pag. 127—138, București, Ed. Științifică, 1969.
10. MIHU A. : Sociometria, Eseu critic, București, Ed. Politică, 1967.
11. MOSER C. A. : Metode de anchetă, București, Ed. Științifică, 1967.
12. PESQUIE P. : La Cohesion de l'equipe sportive. In : Education physique et de sport, 67, novembre, 1963, 68, janvier, 1964.
13. RIOUX G., CHAPPUIS R. : L'équipe dans les jeux collectifs, Paris, Librairie philosophique J. Vrin, 1967.
14. THOMAS R. : Introduction au fondements théoretiques et méthodologiques de la recherche sportive, Paris, Librarie philosophique J. Vrin, 1970.

(Din lucrarea : „METODOLOGIA CERCETĂRII ACTIVITĂȚILOR CORPORALE", de prof. univ. dr. Mihai EPURAN, vol. I, I.E.F.S., București, 1977.)

REGULAMENTUL — ÎNDRUMAR TACTIC ÎN RUGBY

DUMITRU MANOILEANU
Antrenor

O veche prejudecată și o gravă eroare apasă asupra rugbyului încă de la începuturile sale în țara noastră.

Această prejudecată pornește de la ideea falsă potrivit căreia regulamentul acestui joc — cu numeroasele sale, ce e drept, reguli, articole, paragrafe, alineate — ar fi, chipurile, deosebit de complicat, încîlcit chiar și, ca atare, aproape imposibil de priceput. Pe cît de falsă, această prejudecată s-a dovedit tot pe atît de dăunătoare, întrucît ea a condus, treptat, la o tendință de izolare a rugbyului față de marele public, precum și la o explicabilă, oarecum, reținere a acestuia față de minunatul joc cu balonul oval. Mai mult decît atît, numeroși tineri, atrași de la prima vedere de dinamismul bărbătesc al rugbyului, au ezitat mai apoi în fața așa-ziselor dificultăți de însușire și aplicare a regulilor sale, care apăreau, tot la prima vedere, aproape de netrecut. Și aceasta explică în bună măsură slaba dezvoltare numerică a rugbyului.

Rostul acestui articol este acela de a combate această prejudecată, de a clarifica lucrurile și de a demonstra chiar că regulamentul jocului de rugby este extrem de clar, de echilibrat, de rațional și logic și că, de fapt, însușirea sa nu constă într-un efort greoi și inutil de a-l memora, ci într-o atitudine firească și inteligentă de a-l înțelege, mai ales în esența sa creatoare.

Din primul moment, trebuie reținut faptul esențial că regulamentul jocului de rugby, departe de a fi interdictiv sau doar numai permisiv, este — în esența sa creatoare — profund stimulativ, creator și constructiv. Aceasta deoarece, așa cum vom vedea, regulamentul de rugby, spre deosebire de oricare alt regulament de jocuri sportive cu mingea, permite, recomandă, ba chiar impune următoarele :

— Jucarea balonului cu oricare parte a corpului (deci și cu mîna, și cu piciorul), fapt care deosebește esențial rugbyul de orice alt joc sportiv cu mingea sau cu alt obiect de joc, în care unele sau altele dintre membrele corpului sînt excluse. Acest lucru vădește faptul, de asemenea esențial pentru înțelegerea acestui joc, că regulamentul de rugby vrea ca tînărului care-l practică să-i fie larg deschise căile către cea mai deplină și firească folosire a aptitudinilor, talentului și înclinațiilor sale firești, naturale. Așadar, oricine va vrea să priceapă caracterul liberalist (în sensul bun al cuvîntului) al rugbyului, neînchistat de restricții contra firii lucrurilor, va trebui să afle că acest joc se practică în cea mai largă accepție a totalei descătușări de forțe și aspirații, că orice tînăr — sănătos, curajos și inteligent — va putea să-și desfășoară — în plină înțelegere și sprijin din partea regulamentului — tot bagajul, toată încărcătura sa de exuberanță, temeritate și fantezie creatoare. Restul, cum ar fi regula pasei înainte sau a unor situații de afară din joc, urmînd să rămînă pe planul secundar al rezolvărilor treptate și ușoare.

— Mai mult decît atît, în esența sa creatoare de mișcări tactice ample, complexe, variate și multiplicate în zeci și sute de variante combinative (dat fiind și numărul deosebit de mare de jucători — 15 contra 15), regulamentul de rugby cuprinde încă un element caracteristic, și anume acela că îngăduie și recomandă — fără restricții importante, greoaie și nefirești — jucarea balonului, nu numai cu mîna și cu piciorul, dar chiar și în toate direcțiile posibile în teren (înainte, înapoi, lateral). Astfel, dacă pasa cu mîna nu se poate executa, ce e drept, decît în urmă față de poziția celui care pasează (aceasta din rațiuni de echitate deplină), pasa cu piciorul sau driblingul se poate efectua, din punct de vedere regulamentar, și înainte, și lateral, și înapoi. Cu recomandarea — și ea justificată de principiile echității și nepericulozității ale acestui joc — ca pasa să nu fie adresată unui partener aflat, în momentul lovirii balonului, înaintea celui care a șutat.

— Un alt aspect care, de asemenea, vădește caracterul larg permisiv și stimulativ al regulamentului de rugby îl constituie faptul — unic în jocurile sportive — că jucătorii posesori ai balonului pot folosi oricare din modalitățile cunoscute în jocurile cu mingea, fără nici o restricție, adică să paseze (deci, aruncare), să lovească cu piciorul (deci, șut), să poarte mingea, în deplină libertate de mișcări, fără obligația de a o lovi de pămînt sau de a o trece unui coechipier, după un număr de pași, sau adversarului, după un număr limită de combinații. La toate acestea se adaugă dreptul de a folosi o serie de procedee defensive, cu totul speciale și nespecifice altor jocuri, ba chiar considerate de regulamentele acestora ca fiind grave abateri, de pildă : placajul, culcarea balonului, oprirea din zbor etc., ceea ce vădește, pe lîngă spiritul larg stimulativ în atac, și un caracter profund de echitate

și egalitate în drepturile și obligațiile coraletive dintre atacant și apărător. Aceasta reprezintă al doilea element fundamental caracteristic al rugbyului, al regulamentului său.

— În sfîrșit, așa cum se știe, în rugby punctele se pot încrie, de asemenea, atît cu mîna și cu piciorul, cît și cu fața ventrală a trunchiului (în cazul unei încercări sau al anulării unui balon în propriul teren de țintă).

Așadar, un tînăr jucător sau chiar un simplu spectator poate pleca, la cunoașterea și practicarea rugbyului sau doar la contemplarea lui, de la ideea fundamentală și importantă că posesorul balonului *poate face cu mingea — din punctul de vedere tehnico-tactic — absolut orice îi dictează fantezia lui creatoare și îi permit resursele fizice și morale,* pasînd-o cu mîna *oricărui partener (mai bine plasat), în orice direcție, dar* numai în urmă, *lovind-o cu piciorul (ceea ce este tot o pasă), spre a o trimite tot unui partener, într-un spațiu mai puțin și mai slab populat de apărători,* în orice direcție, *înainte, lateral sau înapoi, cu condiția ca partenerul acela să se fi aflat în urma celui care a șutat balonul,* sau, *în sfîrșit,* să alerge cu ea în brațe, *în orice direcție sau sens,* atît timp cît nu este oprit prin placaj *și evident,* să o poarte pînă în terenul de țintă advers. *De asemenea, el poate chiar, printr-o lovitură de picior căzută, să înscrie puncte de la orice distanță și în orice împrejurări tactice.*

Credem că puține jocuri sportive îngăduie participanților atît de multe acte de joc și, implicit, interzic atît de puțin.

Ar mai rămîne acum de lămurit problema momentelor fixe ordonate sau întîmplătoare. Adică, a acelor momente tactice care se ivesc după oprirea jocului de către arbitru (grămadă ordonată, margine, începeri, reînceperi, lovituri de pedeapsă sau libere etc., sau în anumite condiții în jocul de cîmp, ori de cîte ori posesorul balonului nu mai poate dispune de el, adică nu-l mai poate juca în vreunul din modurile arătate mai sus — maulul și grămada deschisă). Dar pentru aceasta este nevoie să întreprindem o incursiune în domeniul noțiunilor de posesor de balon și de calitate specială de atacant și să vorbim, cu această ocazie, despre noțiunile de posesor de fapt și de drept al balonului (în sensul de drept de dispoziție), precum și de împrejurările și condițiile în care posesiunea de drept se pierde cu sau fără păstrarea celei de față asupra balonului. Adică, de condițiile în care apare situația regulamentară de ținut (în picioare sau la pămînt), precum și succedantele acestora (în aceleași două variante) : maulul și grămada deschisă. Dar despre toate acestea, ceva mai tîrziu.

Deocamdată, să vedem însă care sînt regulile fundamentale ale acestui joc și ce spun ele. Pentru că oricît de permisiv și stimulativ ar fi regulamentul de rugby (liberalist — în sensul bun al cuvîntului, cum l-am numit noi), el cuprinde totuși cîteva prevederi specifice care dau, dealtfel, și caracterul cu totul particular al acestui joc. Am vorbit despre legea pasei cu mîna numai înapoi și cu piciorul în toate sensurile și direcțiile, despre legea lui „afară din joc" pe lovitură de picior (lăsînd deoparte, deocamdată, situațiile de „afară din joc" la momentele fixe dictate și întîmplătoare), am pomenit despre placaj, despre felul cum se marchează punctele, despre „ținut" etc. Să vedem acum cum ar putea fi concentrate și sistematizate toate acestea și altele în cîteva reguli majore, absolut indispensabile pentru a putea juca rugby, și nu altceva, sau măcar pentru a putea urmări în cunoștință de cauză, ca spectator, o partidă de rugby, a o aprecia critic, a ne putea bucura de un adevărat spectacol rugbystic în care elementele majore ale fazelor le constituie : nepericulozitatea, spectaculozitatea *(în sens de cursivitate)* și eficacitatea, *în sfîrșit, pentru a ne putea manifesta pozitiv și oarecum competent și obiectiv în susținerea și prețuirea echipei noastre preferate, precum și a jucătorilor aflați în teren.*

Iată care sînt, după părerea noastră, cele 4 reguli fundamentale :

a) regula paselor *(cu mîna sau cu piciorul) ;*

b) regula lui „afară din joc" *(la momentele fixe și pe lovitură de picior) ;*

c) regula placajului, obstrucției și jocului neloial ;

d) regula marcării punctelor.

Trebuie să recunoaștem că regulamentul jocului, așa cum este el tipărit și „învățat" de arbitri (dar, din păcate, nu în totalitatea sa și înțeles !), cuprinde și alte reguli. Considerăm însă că, pentru începutul activității de jucător, de spectator și — dacă vreți — chiar și de arbitru, cele patru reguli de bază, propuse de noi mai sus, sînt pe deplin suficiente. De aceea, în rîndurile de mai jos ne vom ocupa numai de acestea, tratînd-o pe fiecare în parte, în ordinea enunțată.

a) Regula paselor *(cu mîna sau cu piciorul). Pasa cu mîna se face numai înapoia celui care pasează sau, cel mult, pe linia care trece prin locul ocupat de posesorul balonului în momentul pasei — perpendicular pe tușă. Cu alte cuvinte, poziția purtătorului de balon desparte — imaginar — terenul în două zone distincte. Pentru toți jucătorii în*

atac, aflați în momentul pasei dincolo de această linie, în spre terenul advers, pasa nu este posibilă și nici permisă, atît cea cu mîna, cît și cea cu piciorul, căci altfel rugbyul s-ar transforma în altceva (apărătorul nu ar mai avea cum să riposteze). Pentru cei aflați înapoia acestei linii — imaginare —, pe toată lățimea terenului, pasa cu mîna sau cu piciorul este și permisă, și recomandabilă. Pentru o pasă cu mîna înainte se dictează o grămadă. Așadar, o primă recomandare tactică, un imperativ tactic chiar și, pe deasupra, un veritabil comandament de etică și echitate rugbystică : este de dorit ca, în tot timpul jocului, echipierii celor două formații să se afle (sau să revină) permanent în urma balonului, oriunde s-ar găsi acesta, socotind spre propriul lor teren de țintă, neputînd altfel participa la atac, ba chiar la joc, în nici un fel.

b) Regula lui „afară din joc". *Această regulă se referă la două aspecte :*

1. cel pomenit mai sus, cînd un partener al purtătorului de balon se află, în momentul lovirii mingii, dincolo de linia imaginară și urmărește lovitura de picior executată de acesta (deci, o pasă cu piciorul), fapt ce-i atrage sancțiunea unei lovituri de pedeapsă. Trebuie menționat aici că, în principiu, deși nesancționabil prin acest simplu fapt, orice atacant aflat dincolo de purtătorul de balon este „afară din joc" și, virtual, un viitor „infractor" la legea ofsaidului, îndată ce partenerul său ar lovi balonul cu piciorul spre înainte sau dacă ar lua naștere un maul sau o grămadă spontană.

2. cele ivite la momentele fixe ordonate (grămadă, margine, lovitură de picior, începeri, reînceperi), cînd se aplică norme speciale, dar cînd, în orice caz, nimeni nu se poate situa, pe toată durata desfășurării momentului fix, dincolo de linia de repunere indicată de regulament, precum și cele ivite în fazele de cîmp, cînd lupta pentru balon este încă nedecisă (maul și grămadă deschisă).

De asemenea, tot la modul general, se poate spune despre toată sfera de aplicare a regulii lui „afară din joc" că efectele acestei reguli apar atunci cînd fluieră arbitrul și jocul se reia după norme speciale, fie ori de cîte ori nici una dintre cele două formații nu stăpînește deplin și cert mingea (aici se includ toate aglomerările cu luptă pentru balon, precum și loviturile de pedeapsă). Căci din moment ce jocul s-a oprit și trebuie reluat în vreun fel oarecare, după cauza care a dus la oprirea jocului (margine, grămadă, lovitură de picior) sau, pur și simplu, el (balonul) nu mai aparține, cu certitudine și deplină stăpînire, vreuneia din echipe (maul, grămadă deschisă, lovitură de picior de urmărit), înseamnă că, din clipa aceea și atît timp cît durează această stare de incertă posesiune, balonul nemaiaparținînd nici uneia din cele două formații, va urma — în mod firesc — o luptă egală și cinstită (dictată de arbitru sau spontană) pentru cîștigarea sa. Or, dacă este vorba de o dispută, de o confruntare de forță, de îndemînare, de viteză, de inteligență, deci, de afirmare a superiorității unei echipe sau a alteia în acest domeniu (aici, accentul cade pe înaintări), ei bine, în cazul acesta — și aici apare marele principiu al „ofsaidului" — „oștile" trebuie să stea față în față. Toți jucătorii unei echipe trebuie să stea în cîmpul lor de luptă, nimeni să nu se infiltreze în cîmpul advers, pentru a opera clandestin, nepermis, nimeni să nu părăsească propria tabără, ci să contribuie la efortul și la lupta pentru cîștigarea sau redobîndirea balonului, deci, a calității de atacant, fiecare să se afle în propria parte de teren față de locul de dispută, alături de coechipierii săi, respectînd spiritul de echitate, de egalitate în drepturi și îndatoriri corelative, etica acestui joc — prin excelență de echipă, pentru oameni puternici, curajoși, dar mai ales cinstiți. Dar și pentru a participa la atacul ce va urma după eventuala și mult disputata cîștigare a balonului. Căci, așa cum am văzut, în cazul contrar el nu va putea primi pasa cu mîna de la coechipier, nu va putea urmări pasa cu piciorul a acestuia și nici nu va putea interveni în apărare (dacă lupta pentru balon a fost pierdută), întrucît neparticipînd la disputa pentru minge nu poate și nici nu trebuie să aibă dreptul la jocul care urmează după aceasta.

Iată ce trebuie să știm în primul rînd despre legea lui „afară din joc" și iată cum trebuie să le explicăm elevilor și prietenilor noștri această regulă. Nu să le spunem, pur și simplu, că nu este voie să te afli în cîmpul advers în momentele grele de luptă pentru balon. „Nu este voie" reprezintă doar o vorbă, nu un înțeles, iar fără înțelesuri rugbyul rămîne o simplă mișcare fizică, ceea ce nu este adevărat.

Unica sancțiune : lovitura de pedeapsă.

O altă recomandare tactică, rezultînd din această „interdicție" regulamentară, sau — de fapt — aceeași fundamentală îndrumare și exigență a spiritului jocului și a oricărei tactici și strategii de joc : toți jucătorii unei echipe să se afle în propria lor parte de teren, în absolut orice moment, dar mai ales în momentele fixe de care am vorbit, pentru că altfel ei nu vor putea nici să atace și nici să se apere, vor fi sancționați, vor scădea potențialul numeric, fizic și moral al echipei lor, vor da un spectacol neplăcut,

cu acțiuni haotice și necoordonate, vor împiedica realizarea adevăratului spectacol rugbystic.

Astfel, cînd veți vedea jucătorii unei echipe, mai ales înaintașii, rătăcind fără rost prin cîmpul advers, cînd îi veți vedea trenînd, întîrziind și ezitînd să ia parte la regrupări și la contraatacuri, așteptînd să fie puși în joc de propriii parteneri sau de adversari, cînd îi veți vedea săvîrșind ofsaiduri după ofsaiduri și obstrucții după obstrucții, protestînd la deciziile arbitrului, mai mult dînd sfaturi, decît jucînd, să știți că echipa respectivă a încetat să mai joace rugby adevărat, că în curînd ea se va prăbuși sub efectele tactice ale regulamentului, pentru că acest regulament este atît de larg, îngăduitor și stimulator numai cu cei care știu să-i prisească sensurile creatoare și îndemnurile, iar cu cei care le ignoră sau le încalcă este de-a dreptul necruțător.

Dealtfel, traducerea exactă a termenului „ofsaid" este nu numai „afară de joc", cum sărăcăcios a fost tălmăcit, ci „în afara părții" sale de joc, adică acționînd spre partea adversarului. Iată aici încă o dovadă a grijii pentru etica și spiritul de echitate care domină regulamentul acestui joc. Iar sediul acestor adevăruri și principii mari se află în așa numitul și atotcuprinzătorul spirit al jocului pe care l-am lămurit, sperăm, în alte articole. Și obiectivele lui majore, și sensul constant optimizator pe care le-a impus mereu jocului și regulamentului și-au găsit expresia în unitatea celor trei elemente ale oricărei faze sau reguli de joc : nepericulozitatea, spectaculozitatea (în sens de cursivitate) și eficacitatea.

c) Regula placajului, a obstrucției și a jocului neloial (periculos). *Așa cum am arătat mai sus, la îngăduința acordată atacantului de a purta, fără nici o restricție, balonul în brațe către ținta adversă, în plină viteză și pe orice drum, trebuie creat — pentru rațiunea de a nu fi viciat echilibrul — și un mijloc de apărare, de înlăturare a pericolului reprezentat de un astfel de atacant. Și cum acesta din urmă nu este obligat ca la alte jocuri sportive cu mingea, nici să o lovească de pămînt, nici să o paseze unui partener, nici să nu o ia în ambele mîini sau să o treacă adversarului după un număr limită de combinații, nici să-și finalizeze acțiunea după un anumit răstimp cu o aruncare la coș sau la poartă, așadar neexistînd pentru apărător nici o altă posibilitate de a pune capăt acțiunii adversarului, placajul a apărut ca o firească soluție de joc. Cu atît mai mult, cu cît placajul, dacă este executat bine și corect, conține în embrion contraatacul. Placajul este, așadar, actul de joc prin care unul sau mai mulți apărători reușesc, în condiții de nepericulozitate și eficacitate defensivă, să neutralizeze atît omul, cît și balonul. Cu alte cuvinte, pe de o parte reușesc să oprească din cursă pe purtătorul de balon, iar pe de altă parte, dacă este posibil, împiedică circulația în continuare a balonului — jucarea lui cu mîna sau cu piciorul. Să-l împiedice, așadar, pe atacant să mai joace balonul în vreunul din cele trei moduri posibile și regulamentare : să-l poarte, să-l paseze, să-l șuteze. Pentru aceasta și, mai ales, pentru ca placajul să nu fie periculos, dar să fie și eficace și, mai ales, spectaculos, este obligatoriu ca el să fie executat cu partea de sus a corpului apărătorului (de la centură în sus) asupra părții de jos a atacantului (de la centură în jos). Excepție fac situațiile extreme, cînd un astfel de placaj nu ar duce decît la căderea atacantului, cu balon cu tot, în terenul de țintă și la marcarea unei încercări.*

Dar regula fundamentală care deosebește placajul de obstrucție și de jocul neloial (periculos) este următoarea : jucătorul, din oricare formație ar fi el, atacant sau apărător, nu va putea fi placat, nici apucat, nici busculat, nici măcar jucat de către un adversar, atît timp cît nu a intrat în posesia balonului. Deci, nici înainte de aceasta și nici chiar imediat după ce nu îl mai are. Aceasta se va numi, în ambele cazuri, obstrucție. Tot obstrucția este și faptul de a-i tăia calea celui care se îndreaptă către balon cu intenția de a-l juca. Iar joc neloial (periculos) constituie orice altă acțiune, nenominalizată, pe care arbitrul o va considera ca atare, la aceasta asociind chiar și intențiile de înșelătorie sau de truc.

Acestea toate vădesc, o dată în plus, grija deosebită pe care spiritul jocului o poartă nepericulozității tuturor acțiunilor tehnico-tactice ofensive sau defensive. Și cu toată largheța lui de care am vorbit, regulamentul a avut prudența să cuprindă în cel mai exhaustiv termen al său ideea și realizarea celei mai depline sportivități. Și datorită acestuia — devenit o normă nu numai de regulament scris, ci chiar o conștiință unanim rugbystică —, jocul de rugby a fost ferit de alunecarea în sălbăticie, de obtuzitatea și barbaria pe care înverșunarea și asprimea multor meciuri dintre echipe puternice ar fi putut ușor să le genereze. Gîndiți-vă numai la grămezile deschise, la margini, la mauluri, la placajele pe linia de treisferturi sau pe fundașul care prinde un balon sub focul aprins al celor opt înaintași, mari, puternici și iuți ca niște locomotive, dacă toți acești

oameni nu ar avea adînc întipărit în mintea și în sufletul lor, în mîndria și în demnitatea lor de rugbyști adevărați, spiritul deplin al tradiționalului fair play.

d) Regula marcării punctelor. *Din nou sîntem obligați să spunem că puncte ca la rugby nu se marchează în nici un alt sport sau joc sportiv. Aceasta, pentru că ele se înscriu atît cu mîna, cît și cu piciorul, apoi și pentru că însuși modul de marcare este pe cît de variat, pe atît de neobișnuit. Ne vom opri în special la marcarea unei încercări. Știm cu toții că actul în sine constă în atingerea simultană de către atacant a mîinii, a balonului și a solului din terenul de țintă advers. Desigur, aceasta pare mai la îndemînă decît marcarea unui gol, unui coș sau unui punct veste fileu și peste blocaj. Dar ținînd seama că, pe cît te apropii de linia de țintă, iminența unui placaj se accentuează, dacă apoi mai punem la socoteală și numărul mare de apărători care trebuie înfruntați și învinși într-o astfel de „încercare" reușită, precum și distantele mari de parcurs, mari comparativ cu alte terenuri de joc, dar mai ales de faptul că atît la pasa cu mîna, cît și la cea cu piciorul nu poți trece balonul unui coechipier deja plasat mai în spre ținta adversă, deci cu indiferent ce pasă, partenerii celui care pasează pornesc cel mult de la nivelul celui care, de fapt, nu mai poate înainta, căci astfel ar fi preferat aceasta în locul pasei, iată o serie de considerente pentru care marcarea unei încercări nu este un fapt la îndemîna oricărui jucător sau a oricărei echipe.*

În concluzia tactică ce rezultă este că, pentru a putea ajunge să marchezi, este necesară o excelentă pregătire fizică și tehnico-tactică, singura modalitate prin care toți jucătorii unei echipe în atac vor reuși să participe fără încetare la elaborarea și realizarea construcției la capătul căreia se află „pămîntul făgăduinței", cum numesc rugbyștii terenul de țintă. Căci, într-adevăr, această țară promisă — în care speră să ajungă odată și odată — este mirajul oricărui jucător, de mic, de cînd a încălțat pentru prima oară ghetele de rugby, și pînă la apusul unei cariere glorioase. Și setea aceasta de „essai"-uri nu se potolește niciodată. Ea este, dacă vreți, rugbyul însuși.

După cum rezultă, sperăm, din cele prezentate acum, sumar, succint dar — credem — suficient, toate cele patru reguli reprezintă, în conținutul lor, însăși esența jocului de rugby. Adică, tot ceea ce este mai caracteristic și definitoriu pentru acest joc, precum și tot ceea ce îl deosebește substanțial de celelalte jocuri sportive, ceea ce, poate, constituie marea lui atracție, fascinația pe care o exercită asupra spectatorilor și jucătorilor din atîtea țări ale globului pămîntesc. Ceea ce constituie, de fapt, unicitatea lui chiar. Pasa cu mîna numai în urmă și totuși uluitoarea progresie a fazei impetuoase și clocotitoare către ținta adversă, placajul electrizant, lovitura de picior subtil strecurată în spatele apărării adverse și înaintînd în salturi amenințătoare către ținta adversă tocmai atunci cînd atacul la mînă părea compromis, regrupările dinamice, cu toate forțele dezlănțuite ale înaintașilor, pe care le-am numi „miriapozii inteligenți", și, în același timp, grija pentru acuratețea morală a acestor ciocniri, sau legea atotcuprinzătoare a „jocului neloial", iată ce trebuie să înțelegem, mai presus de toate regulile, articolele, alineatele și paragrafele, din recomandările, îndemnurile și idealurile acestui joc aproape perfect și mereu perfectibil.

Fără înțelegerea tuturor celor de mai sus, toate celelalte reguli de amănunt nu vor face decît să ne întunece rațiunea, împiedicîndu-ne să vedem frumusețea pădurii tocmai din cauza copacilor.

D. MANOILEANU ' Le règlement — guide tactique en rugby

L'auteur estime que le progrès du rugby serait plus grand, si on combattrait le préjugé selon lequel la question la plus difficile dans le sport du ballon ovale serait la connaissance du règlement. Pour cette raison, il se propose d'oppose à ce préjugé une argumentation systématique, d'où il peut résulter exactement le contraire. Après avoir passé en revue le caractère stimulatif, créateur et constructif du règlement (le jeu du ballon avec n'importe quelle partie du corps ; le jeu du ballon dans toutes les directions possibles du terrain ; le droit de passer, de frapper et de porter le ballon ; le droit d'inscrire, tant avec la main qu'avec le pied), l'auteur présente les règles fondamentales — l'essence du jeu de rugby : 1) la règle des passes (avec la main ou avec le pied) ; 2) la règle du off-side ; 3) la règle du plaquage, de l'obstruction et du jeu déloyal ; 4) la règle du marquage des points. Il apprécie que ces quatre règles représentent tout ce qui est le plus caractéristique et définitoire pour le rugby, ainsi que tout ce qui le différencie substantiellement de tous les autres jeux sportifs, ce qui constitue sa grande attraction.

D. MANOILEANU : Regulations, a Tactical Guide to Rugby

The author's view is that rugby would have achieved greater progress if the prejudice that to know above all the regulations had been effaced. That is why his aim is to systematically put forward arguments and demonstrate that on the contrary, it is quite easy to assimilate the main guiding rules leading to excellent rugby-playing. The author emphasizes the rewarding, stimulating and creative effects of regulations in the game (trapping the ball with any part of the body ; passing and throwing the ball in all directions ; the right to pass, to kick and carry the ball ; the right to shoot with both hand and foot). The author describes the basic rules of the game, the essential elements in rugby playing : 1) the rule of passes (by hand and foot) ; 2) the rules of off-side ; 3) the rules of tackling, of obstruction and unloyal infringement as well as 4) the rule of shooting. In the author's opinion these four rules are characteristic and definite for rugby playing ; they differentiate it from other games and make it much more attractive.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri. Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate în mod obligatoriu de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

ADMITEREA ÎN ÎNVĂŢĂMÎNTUL SUPERIOR DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

INSTITUŢIILE DE ÎNVĂŢĂMÎNT SUPERIOR ÎN CADRUL CĂROR FUNCŢIONEAZĂ SECŢII DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

1. Institutul de educaţie fizică şi sport, Bucureşti, Str. Maior Ene nr. 12, telefon : 31 44 40.
2. Institutul de învăţămînt superior, Oradea, Calea Armatei Roşii nr. 5, telefon : 32 830.
3. Institutul de învăţămînt superior, Bacău, Calea Mărăşeşti nr. 157. telefon : 33 673.
4. Institutul de învăţămînt superior, Constanţa, Bulevardul Lenin nr. 124, telefon : 14 577.
5. Institutul de învăţămînt superior, Suceava, Str. Emil Bodnăraş nr. 13, telefon : 16 147.
6. Institutul de învăţămînt superior, Piteşti, Str. Gheorghe Doja nr. 41, telefon : 32 538.
7. Institutul de învăţămînt superior Tîrgu-Mureş, Str. Nicolae Iorga nr. 1. telefon : 33 113.
8. Universitatea Timişoara, Str. Vasile Pârvan nr. 4, telefon : 12 805.
9. Universitatea „Babeş-Bolyai", Cluj-Napoca. Str. Pandurilor nr. 7, telefon : 61 738.
10. Universitatea „Alexandru Ioan Cuza", Iaşi, Str. Culturii nr. 3, telefon : 41 051
11. Universitatea Galaţi, Bulevardul Republicii nr. 47, telefon : 16 731.

NOTĂ : cu excepţia I.E.F.S., celelalte institute de învăţămînt superior şcolarizează numai prin cursuri de zi.

ÎNSCRIEREA CANDIDAŢILOR

În perioada prevăzută pentru înscriere, candidaţii vor fi supuşi unui control medical de specialitate, în cadrul căruia se examinează starea de sănătate şi dezvoltarea morfo-funcţională.

În urma controlului medical, vor fi admişi candidaţii care prezintă :

— stare de sănătate bună ;

— integritate corporală ;

— indici de nutriţie şi de dezvoltare armonioasă în limite normale ;

— nu prezintă deficienţe de vorbire şi de auz ;

— acuitate vizuală mai bună de $\pm$ 4 la ambii ochi.

PROBELE DE CONCURS ŞI ORDINEA DESFĂŞURĂRII LOR

I. PROBA DE APTITUDINI (probă practică, eliminatorie).

II. PROBA DE MĂIESTRIE SPORTIVĂ (probă practică, neeliminatorie), la una din următoarele ramuri de sport : atletism (o probă, la alegere), baschet, box, caiac, canoe, canotaj, ciclism, fotbal, gimnastică, haltere, handbal, hochei, înot, judo, lupte, patinaj, polo pe apă, rugby, sanie-bob, sărituri în apă, schi, scrimă, tenis de cîmp, tenis de masă, tir, volei, yachting.

NOTĂ : Ramurile de sport, pe institute de învăţămînt superior, la care candidaţii se pot prezenta la concursul de admitere pentru susţinerea probei de măiestrie sportivă, sînt cuprinse în tabelul anexă 2.

III. PROBA SCRISĂ (neeliminatorie), la Anatomia şi fiziologia omului.

STABILIREA REZULTATELOR CONCURSULUI

Sînt admişi la proba de „măiestrie sportivă" candidaţii care, la proba de „aptitudini", au obţinut minimum nota 5.

Media finală se va calcula prin adunarea notelor obţinute de fiecare candidat la proba de aptitudini, la proba de măiestrie sportivă, la lucrarea scrisă la „Anatomia şi fiziologia omului" şi împărţirea rezultatului obţinut la 3.

În cazul în care pe ultimul loc (în limita locurilor planificate pentru fiecare institut de învăţămînt superior) se situează doi sau mai mulţi candidaţi, departajarea acestora se va face pe baza notei obţinute la proba de „măiestrie sportivă".

CONȚINUTUL PROBELOR DE CONCURS

I. PROBA DE APTITUDINI — eliminatorie.

Proba de aptitudini cuprinde teste de verificare și apreciere a capacității motrice generale, obligatorii pentru toți candidații, după cum urmează :

A. Teste de stadion

1. Alergare pe distanța de 50 m plat, cu start din picioare.

2. Alergare pe distanța de 1 500 m plat (pentru condidați) sau pe 800 m plat (pentru candidate).

Pentru fiecare din aceste probe (1 și 2), se aleargă o singură cursă, înregistrîndu-se timpul realizat.

3. Decasalt (pentru candidați), pentasalt (pentru candidate) :

— Se vor executa două încercări, luîndu-se în considerație performanța cea mai bună.

— Se execută 10, respectiv 5 desprinderi succesive de pe un picior pe celălalt, fără elan prealabil.

— După ultima săritură, aterizarea se efectuează în groapa cu nisip.

— Se înregistrează distanța totală a celor 10, respectiv 5 pași săriți.

4. Aruncarea mingii de oină (de 150 g), la distanță :

— Se execută de pe loc, cu aterizarea mingii într-o zonă de recepție, de 15 m lățime, care, după o distanță de 50 m de la linia de aruncare, se continuă cu o zonă de recepție, cu o deschidere de 29°.

— Se efectuează două încercări, luîndu-se în considerație performanța cea mai bună.

NOTĂ : Performanțele realizate la aceste patru teste se transformă în puncte, pe baza unui tabel de punctaj, la care candidatul poate obține maximum 600 de puncte.

B. Teste de sală

Traseu combinat, constînd din următoarele elemente :

● **Pentru candidați (băieți) :**

— cu start din picioare (plecare liberă), alergare pe banca de gimnastică înclinată (sprijinită pe un suport special, cu înălțimea de 1 m) ;

— trecerea pe partea îngustă a altei bănci cu stinghia plată, așezată orizontal în prelungirea băncii înclinate și sprijinită, la celălalt capăt, pe un al doilea suport (înălțimea suprafeței de deplasare în echilibru — 1,30 m).

Deplasarea în mers pe banca așezată orizontal se execută pînă la mijlocul acesteia, în cadrul căreia, pe o porțiune marcată, se execută o întoarcere de 360° (sub formă de piruetă sau de două întoarceri succesive de 180°), după care se execută deplasarea pînă la celălalt capăt al băncii ;

— coborîre prin săritură în adîncime și rostogolire înainte pe saltea ;

— ridicare și alergare, cu viraj de 90° spre dreapta ;

— săritură din atîrnat la bara înaltă și urcare prin răsturnare în sprijin ; coborîre liberă, cu aterizarea pe saltea ;

— viraj dreapta 90°, alergare pe o distanță de 10 m și executarea unei sărituri prin rostogolire la ladă în lungime (toate cutiile) ;

— alergare, cu viraj spre stînga, circa 8 m ; săritură în sprijin pe capetele barelor paralele (bătaia se execută pe o trambulină semielastică), deplasare de-a lungul barelor, prin mutarea succesivă a mîinilor pînă la capetele opuse, și coborîre liberă ;

— alergare, cu viraj spre stînga, circa 10 m, săritură în atîrnare cu apucare la frînghia de cățărat și cățărarea cu ajutorul brațelor și al picioarelor la înălțimea de circa 4,50 m (cronometrul se oprește în momentul atingerii cu o mînă a cîrligului de fixare a frînghiei (vezi prezentarea schematică a elementelor din traseul combinat).

Precizări privind executarea traseului și aprecierea candidaților :

— Parcurgerea traseului se poate efectua de două ori, luîndu-se în considerație timpul cel mai bun (candidatul poate renunța la cea de a doua încercare, primind punctajul pentru timpul realizat la prima încercare).

— Lungimea totală a traseului (același pentru toți candidații) este de circa 41 m.

Se aplică următoarele penalizări :

1. cădere de pe banca de gimnastică înaintea întoarcerii de 360° — 10 secunde.
2. cădere în timpul întoarcerii — 8 secunde.
3. cădere după întoarcere — 6 secunde.
4. lipsa rostogolirii după coborîrea de pe bancă — 4 secunde.
5. neexecutarea urcării prin răsturnare la bară — 10 secunde.
6. neexecutarea săriturii la ladă — 8 secunde.

7. neexecutarea deplasării pe paralele — 15 secunde ;
— executarea 1/2 — 8 secunde ;
— executarea 3/4 — 6 secunde ;
— coborîrea înainte de a atinge capetele barelor — 3 secunde.
8. neexecutarea cățărării — 18 secunde ;
— cățărarea 1/2 — 10 secunde ;
— cățărarea 3/4 — 6 secunde.

Se înregistrează timpul realizat, care, pe baza tabelei se transformă în puncte. La acest test, candidatul poate obține maximum 400 de puncte.

● **Pentru candidate**

— Cu start din picioare (plecare liberă), alergare pe banca de gimnastică înclinată, sprijinită pe un suport special avînd înălțimea de 1 m.

— Trecere pe partea îngustă a altei bănci așezate orizontal, în prelungirea băncii înclinate, capătul celălalt al băncii fiind sprijinit pe cel de al doilea suport. Înălțimea suprafeței de deplasare în echilibru — 1,30 m.

— Deplasarea în echilibru pînă la mijlocul băncii, unde, pe o porțiune marcată, se execută o întoarcere de 360° (sub formă de piruetă sau două întoarceri succesive de 180°) ; deplasarea se continuă pînă la capătul băncii.

— Coborîre prin săritură în adîncime și rostogolire înainte pe saltea.

— Ridicare și alergare pe o distanță de 6,40 m.

— Apucarea barei fixe joase (circa 1,80 m) și răsturnarea în sprijin, cu balansul unui picior și împingere pe celălalt picior pe capacul lăzii de sărit (așezat transversal sub bară), coborîre liberă și alergare, cu viraj de 90°, pe o distanță de 5 m.

— Trecere în sprijin culcat facial ; cu picioarele sprijinite pe capătul unei bănci de gimnastică (pe partea lată) și deplasarea laterală prin pași succesivi, din brațe și picioare, pînă la capătul opus al băncii ; îndoirea brațelor și rostogolirea laterală cu corpul întins.

— Ridicarea în picioare, alergare pe o distanță de 10 m și executarea unei sărituri depărtate peste capră în lățime, cu înălțimea de 1 m.

— Întoarcere 180° și trecere pe sub capră pe 4 labe, în direcția elanului.

— Ridicare în stînd și alergare pe o distanță de 5 m, urmată de săritură în atîrnat pe frînghia de cățărat.

— Cățărare cu ajutorul brațelor și al picioarelor pînă la înălțimea de 4,5 m (cronometrul se oprește în momentul atingerii cu o mînă a cîrligului de fixare a frînghiei).

Precizări privind executarea traseului și aprecierea candidatelor :

— Traseul poate fi parcurs de o candidată de două ori, luîndu-se în considerație timpul cel mai bun (candidata poate renunța la cea de a doua încercare, primind punctajul corespunzător timpului realizat la prima încercare).

— Lungimea totală a traseului (același pentru toate candidatele circa 36 de metri.

Se aplică următoarele penalizări :

1. cădere de pe bancă înaintea întoarcerii de 360° — 10 secunde.
2. cădere de pe bancă în timpul întoarcerii — 8 secunde.
3. cădere după întoarcere — 6 secunde.
4. lipsa rostogolirii după coborîrea de pe bancă — 4 secunde.
5. neexecutarea răsturnării în sprijin — 10 secunde.
6. neexecutarea deplasării în sprijin culcat — 8 secunde.
7. neexecutarea rostogolirii laterale — 4 secunde.
8. neexecutarea săriturii depărtate — 6 secunde.
9. neexecutarea trecerii pe sub capră — 4 secunde.
10. neexecutarea cățărării — 19 secunde ;
— cățărare 1/2 — 10 secunde ;
— cățărare 3/4 — 6 secunde.

Se înregistrează timpul realizat, care, pe baza tabelei, se transformă în puncte. **La acest test, candidata poate obține maximum 400 de puncte.**

Nota la proba de aptitudini se calculează astfel :

Numărul total de puncte realizat la fiecare din cele două teste (testul de sală și testele de stadion) se adună, iar rezultatul obținut se împarte la 100.

Rezultatul obținut în urma împărțirii reprezintă nota la proba de aptitudine.

Exemplu :

Un candidat obține :

1. La testul (problele) de stadion :

50 m . . . . . 5,8 secunde = 165 pct.
1 500 m . . 4 minute 31 secunde = 120 pct.
Decasalt . . . . . 29 m = 90 pct.
Mingea de oină . . . 65 m = 70 pct.
Total = 445 pct.

2. La testul de sală : **24,3 secunde = 300 pct.**

Total puncte la proba de aptitudine = 745.

745 de puncte : 100 = **7,45 — cifră care reprezintă nota obținută de candidat la proba de aptitudine.**

TABELA DE TRANSFORMARE ÎN PUNCTE
a performanțelor realizate de candidați la testele
de stadion

Nr. crt	Performanța realizată pe probe	Sexul	Puncte acordate										
			150	135	120	105	90	75	60	45	30	15	0
1	50 m alergare cu start din picioare	B	5",9	6",0	6",1	6",2	6",3	6",4	6",5	6",6	6",7	6",8	6",9
		F	6",5	6",6	6",7	6",8	6",9	7",0	7",1	7",2	7",3	7",4	7",5
2	Alergare 1500 m (B) 800 m (F)	B	4'25"	4'28"	4'31"	4'35"	4'39"	4'44"	4'49"	4'55"	5'00"	5'10"	5'20"
		F	2'34"	2'38"	2'41"	2'44"	2'48"	2'52"	2'56"	3'00"	3'06"	3'12"	3'18"
3	Decasalt (B)	B	31,00 m	30,50 m	30,00 m	29,50 m	29,00 m	28,50 m	28,00 m	27,50 m	26,50 m	25,50 m	24,50 m
	Pentasalt (F)	F	12,30 m	12,10 m	12,00 m	11,80 m	11,60 m	11,40 m	11,10 m	10,80 m	10,40 m	10,00 m	9,60 m
4	Aruncarea mingii de oină	B	72,00 m	71,00 m	70,00 m	69,00 m	68,00 m	66,00 m	63,00 m	60,00 m	57,00 m	53,00 m	50,00 m
		F	46,00 m	45,00 m	44,00 m	43,00 m	42,00 m	40,00 m	38,00 m	35,00 m	32,00 m	28,00 m	24,00 m

TABELA DE TRASFORMARE ÎN PUNCTE
a performanțelor realizate la testul de sală
(Traseul combinat)

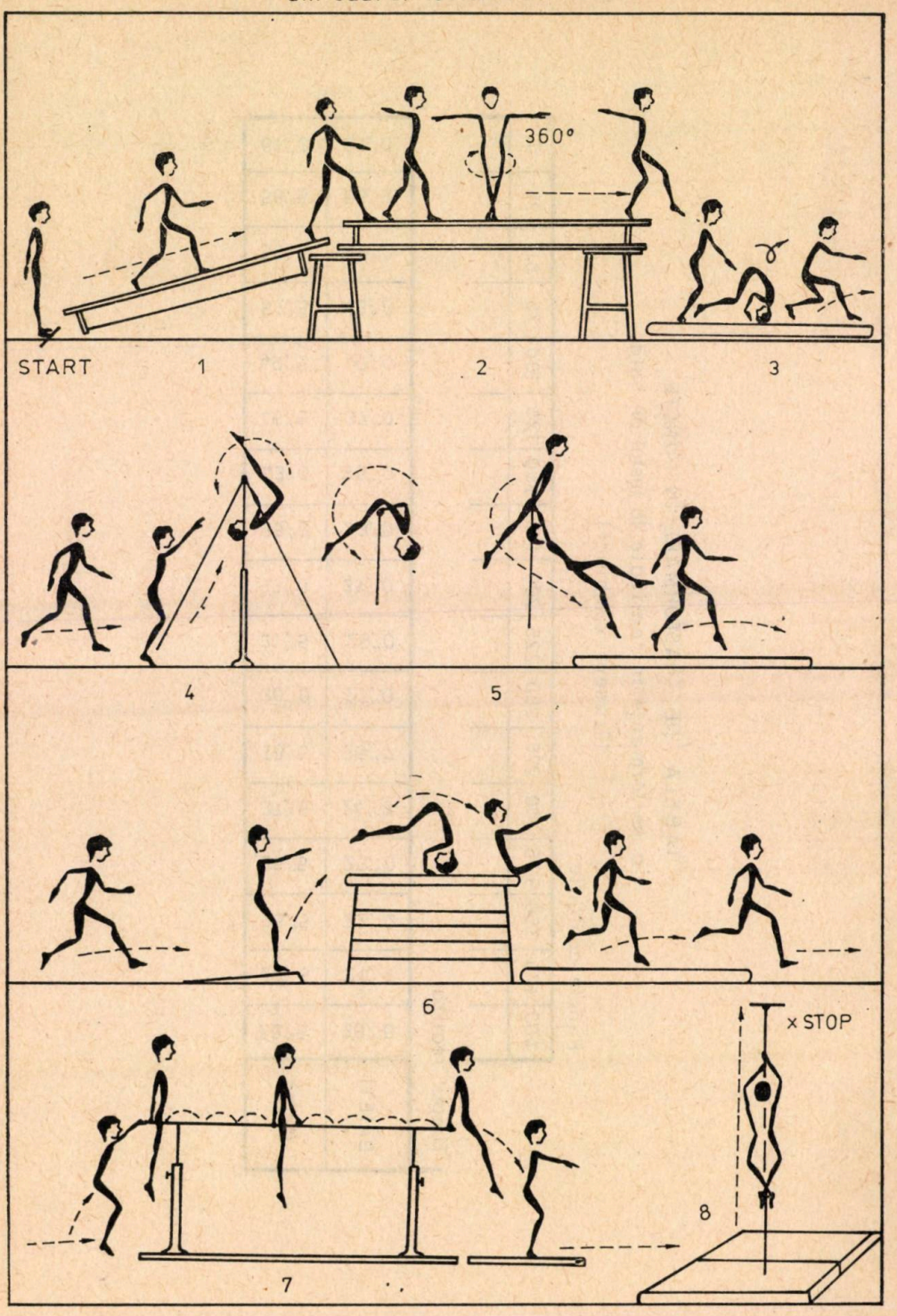
Puncte acordate:

400	375	350	325	300	275	250	225	200	175	150	125	100	75	50	25	0

Timpul realizat:

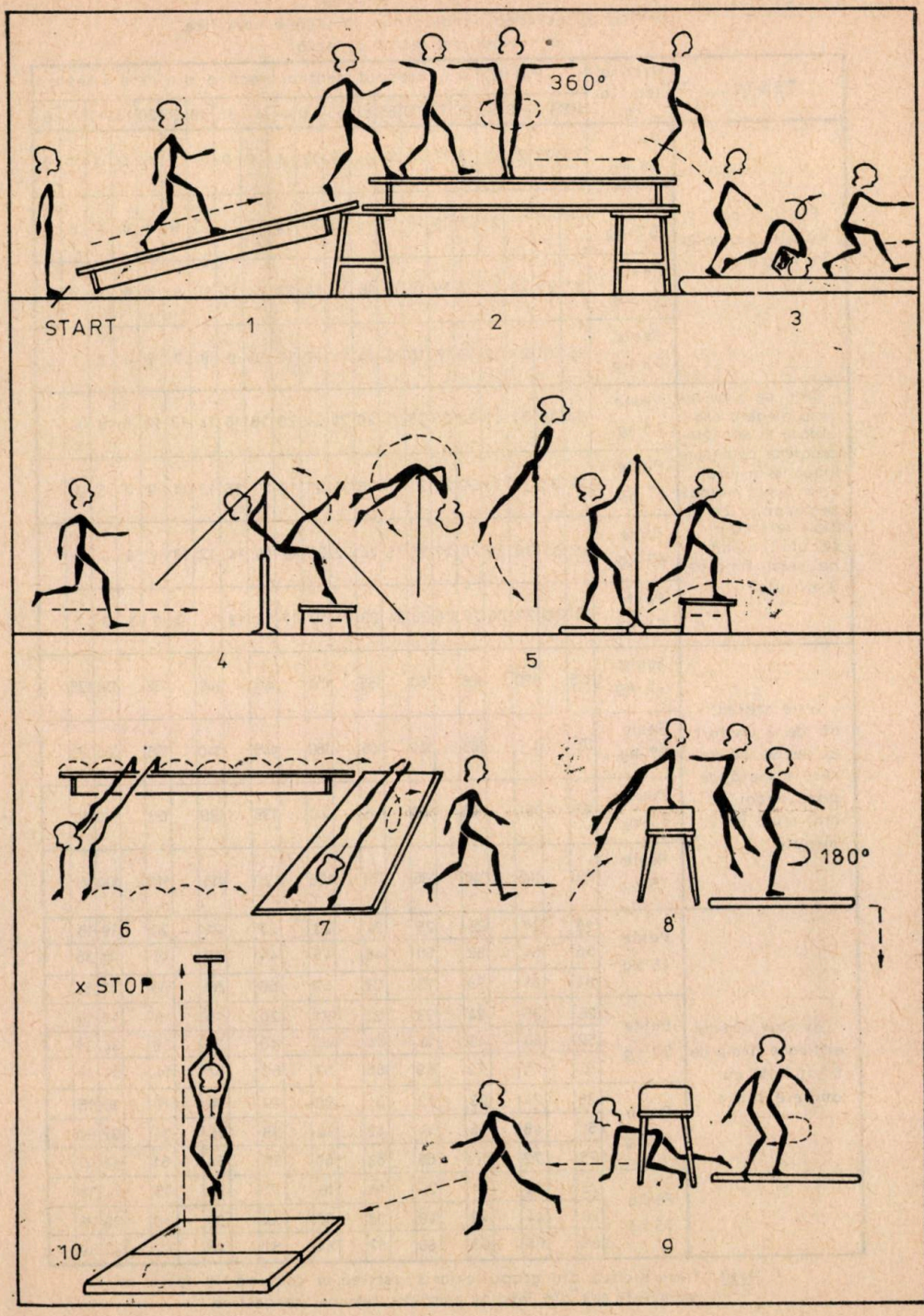
BĂIEȚI	20",6	21",4	22",2	23",0	24",3	25",7	27",0	29",0	31",0	33",0	35",0	37",0	40",0	43",0	49",0	55",0	61",0
FETE	23",5	24",5	25",5	26",5	27",5	28",5	30",0	31",5	33",0	38",0	43",0	46",5	49",5	52",5	55",5	58",5	61",0

STRUCTURA ELEMENTELOR
din cadrul testului de sală



FETE

STRUCTURA ELEMENTELOR
din cadrul testului de sală



Anexa 1a

BOX

SISTEMUL DE PUNCTAJ

pentru aprecierea candidaților la testele specifice, ce înlocuiesc testul de sală

TESTUL	Greutatea (în kg)	PUNCTAJ (acordat pentru fiecare din cele 4 teste)																			
		100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0
Flotări cu bătaia palmelor în ridicare	Peste 45 kg	25	23	21	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	4	2	1	0
	Peste 57 kg	27	25	23	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	6	4	2	1
	Peste 67 kg	27	25	23	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	6	4	2	1
	Peste 75 kg	25	23	21	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	4	2	1	0
Serii de 5 lovituri la alegere executate la sac-precedate de deplasare înapoi și în jurul unui punct marcat pe podea la 2m de axul verticalei saculuí (număr de serii timp de 3 minute)	Peste 45 kg	34	33	32	31	30	29	28	27	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6	4	
	Peste 57 kg	33	32	31	30	29	28	27	26	25	23	21	19	17	15	13	11	9	7	5	3	
	Peste 67 kg	32	31	30	29	28	27	26	25	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	
	Peste 75 kg	31	30	29	28	27	26	25	24	23	21	19	17	15	13	11	9	7	5	3	1	
Serie stereotipă de 3 lovituri la perna de perete urmată de pas înapoi cît mai mult în 3 minute	Peste 45 kg	175		170		165		160		155		150		145		140		135		130	125	
	Peste 57 kg	175		170		165		160		155		150		145		140		135		130	125	
	Peste 67 kg	165		160		155		150		145		140		135		130		125		120	115	
	Peste 75 kg	150		145		140		135		130		125		120		115		110		100	95	
Lovituri directe aplicate timp de 5"-10"-15" cu ambele brațe	Peste 45 kg	28		27		26		25		24		23		22		21		20		19	18	
		56		54		52		50		48		46		44		42		40		38	36	
		84		81		78		75		72		69		66		63		60		57	54	
	Peste 57 kg	26		25		24		23		22		21		20		19		18		17	16	
		52		50		48		46		44		42		40		38		36		34	32	
		78		75		72		69		66		63		60		57		54		51	48	
	Peste 67 kg	25		24		23		22		21		20		19		18		17		16	15	
		50		48		46		44		42		40		38		36		34		32	30	
		75		72		69		66		63		60		57		54		51		48	45	
	Peste 75 kg	23		22		21		20		19		18		17		16		15		14	13	
		46		44		42		40		38		36		34		32		30		28	26	
		69		66		63		60		57		54		51		48		45		42	39	

Notă: Fiecare cifră din grupul celor 3 înscrisă pe coloană la testul nr.4 reprezintă 1/3 din totalul punctelor coloanei respective

Anexa 1b

HALTERE

SISTEMUL DE PUNCTAJ

pentru aprecierea candidaților la testele specifice, ce înlocuiesc testul de sală

Nr. crt.	PROBA	Categoria de greutate kg	PUNCTAJUL										
			100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	0
1	Smuls fără fandare	52	60	57^5	55	52^5	50	47^5	45	42^5	40	37^5	35
		56	65	62^5	60	57^5	55	52^5	50	47^5	45	42^5	40
		60	70	67^5	65	62^5	60	57^5	55	52^5	50	47^5	45
		67,5	75	72^5	70	67^5	65	62^5	60	57^5	55	52^5	50
		75	80	77^5	75	72^5	70	67^5	65	62^5	60	57^5	55
		82,5	85	82^5	80	77^5	75	72^5	70	67^5	65	62^5	60
		90	90	87^5	85	82^5	80	77^5	75	72^5	70	67^5	65
		100	95	92^5	90	87^5	85	82^5	80	77^5	75	72^5	70
		110	100	97^5	95	92^5	90	87^5	85	82^5	80	77^5	75
		+110	105	102^5	100	97^5	95	92^5	90	87^5	85	82^5	80
2	Pus la piept fără fandare	52	85	82^5	80	77^5	75	72^5	70	67^5	65	62^5	60
		56	90	87^5	85	82^5	80	77^5	75	72^5	70	67^5	65
		60	95	92^5	90	87^5	85	82^5	80	77^5	75	72^5	70
		67,5	100	97^5	95	92^5	90	87^5	85	82^5	80	77^5	75
		75	105	102^5	100	97^5	95	92^5	90	87^5	85	82^5	80
		82,5	110	107^5	105	102^5	100	97^5	95	92^5	90	87^5	85
		90	115	112^5	110	107^5	105	102^5	100	97^5	95	92^5	90
		100	120	117^5	115	112^5	110	107^5	105	102^5	100	97^5	95
		110	125	122^5	120	117^5	115	112^5	110	107^5	105	102^5	100
		+110	130	127^5	125	122^5	120	117^5	115	112^5	110	107^5	105
3	Genu-flexiuni	52	100	97^5	95	92^5	90	87^5	85	82^5	80	77^5	75
		56	105	102^5	100	97^5	95	92^5	90	87^5	85	82^5	80
		60	110	107^5	105	102^5	100	97^5	95	92^5	90	87^5	85
		67,5	115	112^5	110	107^5	105	102^5	100	97^5	95	92^5	90
		75	120	117^5	115	112^5	110	107^5	105	102^5	100	97^5	95
		82,5	125	122^5	120	117^5	115	112^5	110	107^5	105	102^5	100
		90	130	127^5	125	122^5	120	117^5	115	112^5	110	107^5	105
		100	135	132^5	130	127^5	125	122^5	120	117^5	115	112^5	110
		110	140	137^5	135	132^5	130	127^5	125	122^5	120	117^5	115
		+110	145	142^5	140	137^5	135	132^5	130	127^5	125	122^5	120
4	Aruncarea greutății peste cap (5 kg) cu două mîini	52	10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5
		56	11	10,5	10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6
		60	11^5	11	10,5	10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5
		67,5	12^5	12	11,5	11	10,5	10	9,5	9	8,5	8	7,5
		75	13	12,5	12	11,5	11	10,5	10	9,5	9	8,5	8
		82,5	13^5	13	12,5	12	11,5	11	10,5	10	9,5	9	8,5
		90	13^5	13	12,5	12	11,5	11	10,5	10	9,5	9	8,5
		100	14	13,5	13	12,5	12	11,5	11	10,5	10	9,5	9
		110	14	13,5	13	12,5	12	11,5	11	10,5	10	9,5	9
		+110	14	13,5	13	12,5	12	11,5	11	10,5	10	9,5	9

Anexa 1c

SISTEMUL DE PUNCTAJ

JUDO

pentru aprecierea candidaților la testele specifice, ce înlocuiesc testul de sală

PROBA	Categoria de greutate kg	PUNCTAJUL																				
		100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0
Tracțiuni în brațe, la bara fixă (în 15 sec.)	60-71	12	-	11	-	10	-	9	-	8	-	7	-	6	-	5	4	3	2	1	-	-
	78-86	10	-	9	-	8	-	7	-	6	-	5	-	4	-	3	-	2	-	1	-	-
	95	8	-	-	-	7	-	-	6	-	-	5	-	4	-	3	-	2	-	1	-	-
	+ 95	6	-	-	-	-	5	-	-	-	4	-	-	3	-	2	-	1	-	-	-	-
Ridicări în „echer" din culcat dorsal (în 30 sec.)	60-71	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	14	12	10	8	6	4	2	-
	78-86	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	10	8	6	4	2	-
	95	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	2	-
	+ 95	18	-	17	-	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	-
Genuflexiuni cu desprindere (în 30 sec.)	60-71	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	-
	78-86	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	10	8	6	4	2	-
	95	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	6	4	2	-
	+ 95	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	-
Uchikomi (număr de intrări) la procedeul O-Soto-Gari (secerarea mare exterioară (în 30 sec.)	60-71	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	10	8	6	4	2	-
	78-86	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	2	-
	95	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	-
	+ 95	18	-	17	-	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	-

Anexa 1d

LUPTE

SISTEMUL DE PUNCTAJ

pentru aprecierea candidaților la testele specifice, ce înlocuiesc testul de sală

Probele	Tracțiuni în brate							Flotări cu desprindere (bătaie din palme) în 30 sec.							Intrări și ieșiri din „POD" în 30 sec.							Execuție repetată a unui procedeu de aruncare cu manechinul (nr. maxim) în 60 sec						
Categoria / Nr. puncte	48-52 kg	57-62 kg	68-74 kg	82-90 kg	100 kg	+100 kg	+115 kg	48-52 kg	57-62 kg	68-74 kg	82-90 kg	100 kg	+100 kg	+115 kg	48-52 kg	57-62 kg	68-74 kg	82-90 kg	100 kg	+100 kg	+115 kg	48-52 kg	57-62 kg	68-74 kg	82-90 kg	100 kg	+110 kg	+115 kg
100	19	20	20	19	8	5	4	25	25	25	23	16	14	9	14	13	12	10	9	8	7	18	19	20	21	13	12	11
95	18	19	19	18	-	-	-	24	24	24	22	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	-	-	-
90	17	18	18	17	-	-	-	23	23	23	21	15	-	-	13	-	-	-	-	-	-	17	18	19	19	-	-	-
85	16	17	17	16	7	-	-	22	22	22	20	-	13	8	-	12	11	9	8	7	6	-	17	18	18	12	11	10
80	-	16	16	-	-	-	-	21	21	21	19	14	-	-	12	-	-	-	-	-	-	16	16	17	17	-	-	-
75	15	15	15	15	-	4	3	20	20	20	18	-	-	-	-	11	-	-	7	-	-	15	15	16	16	-	-	-
70	14	14	14	14	6	-	-	19	19	19	17	13	12	7	11	-	10	8	-	6	5	14	14	15	15	11	10	9
65	13	13	13	13	-	-	-	18	18	18	16	-	-	-	-	10	-	-	6	-	-	13	13	14	14	-	-	-
60	12	12	12	12	-	-	-	17	17	17	15	12	11	6	10	-	9	7	-	5	-	12	12	13	13	10	-	-
55	11	11	11	11	5	3	-	16	16	16	14	11	-	-	-	9	-	-	5	-	4	11	11	12	12	-	9	8
50	10	10	10	10	-	-	2	15	15	15	13	10	10	5	9	-	8	6	-	-	-	10	10	11	11	9	-	-
45	9	9	9	9	-	-	-	14	14	14	12	9	9	-	-	8	-	-	4	4	-	9	9	10	10	-	8	7
40	8	8	8	8	4	-	-	13	13	13	11	8	8	4	8	-	7	5	-	-	3	8	8	9	9	8	-	-
35	7	7	7	7	-	2	-	12	12	12	10	7	7	-	7	7	-	-	3	3	-	7	7	8	8	7	7	6
30	6	6	6	6	3	-	1	11	11	11	9	6	6	3	6	6	6	4	-	-	-	6	6	7	7	6	6	-
25	5	5	5	5	-	-	-	10	10	10	8	5	5	-	5	5	5	-	2	2	2	5	5	6	6	5	5	5
20	4	4	4	4	2	1	-	9	9	9	7	4	4	2	4	4	4	3	-	-	-	4	4	5	5	4	4	4
15	3	3	3	3	-	-	-	8	8	8	6	3	3	-	3	3	3	2	1	1	1	3	3	4	4	3	3	3
10	2	2	2	2	1	-	-	7	7	7	5	2	2	1	2	2	2	1	-	-	-	2	2	3	3	2	2	2
8	-	-	-	-	-	-	-	6	6	6	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-
5	1	1	1	1	-	-	-	5	5	5	3	1	1	-	1	1	1	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1
4	-	-	-	-	-	-	-	4	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	-	-	-	-	-	-	-	3	3	3	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	-	-	-	-	-	-	-	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

REVISTA ÎNTREABĂ— CATEDRELE DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT RĂSPUND

1. Ce acțiuni ați întreprins sau întreprindeți cu studenții în cadrul competiției sportive naționale „Daciada" și cum sînt aplicate prevederile regulamentului acestei competiții la specificul concret al unității dumneavoastră ?

2. Care sînt formele și mijloacele de atragere a tineretului studios în practicarea sistematică a exercițiilor fizice și sportului ? Ce acțiuni propagandiste ați întreprins în acest sens ?

3. Cum contribuiți, prin mijloacele specifice educației fizice și sportului, la organizarea și petrecerea timpului liber al studenților ?

4. Ce puteți spune despre acțiunea de autogospodărire ?

În numărul de față prezentăm răspunsurile primite din partea Catedrei de educație fizică și sport din cadrul „Universității" din Brașov, răspunsuri semnate de conf. univ. Constantin Diaconescu, *șeful catedrei.*

1. În „Universitatea" din Brașov, activitatea sportivă de masă a studenților constituie o preocupare majoră, care se bucură de atenția și sprijinul permanent al organizației de partid, al conducerii Universității și a Consiliului Uniunii Asociațiilor Studenților Comuniști. Desfășurarea acestei activități se bazează pe un cadru organizatoric perfecționat, rezultat al experienței, de cîțiva ani, a factorilor responsabili.

Un colectiv al catedrei de educație fizică și sport, format din 8 cadre didactice, repartizate pe ramuri sportive, sprijină și îndrumă activitatea Comisiei sport-turism și pregătire pentru apărarea patriei a C.U.A.S.C. care concepe, programează și organizează întreaga activitate sportivă de masă din „Universitate". Cadrul organizatoric, stilul de muncă mereu îmbunătățit au permis factorilor responsabili să asigure, cu succes, desfășurarea activităților sportive sub egida „DACIADEI", competiție care presupune un alt volum și o nouă calitate a manifestărilor sportive.

Formele de organizare a activității sportive de masă și turistice, înscrise sub acest generic, sînt grupate pe 14 ramuri sportive la care se urmărește asigurarea unui sistem competițional neîntrerupt, pe toată durata anului universitar. Astfel, la fotbal, handbal, volei, baschet, tenis de masă, tenis de cîmp, șah și schi s-au organizat :

a. *competiții la nivel de grupe și ani de studiu,* la care responsabilii de echipe reprezentative, pe ramuri de sport, au avut ocazia să-și formeze loturile pentru întrecerile inter-facultăți ;

b. *divizii universitare* cu sistem de desfășurare tur-retur pentru fotbal, baschet, volei, handbal ;

c. în urma rezultatelor bune înregistrate în activitatea sportivă de masă, precum și datorită popularității de care se bucură baschetul și voleiul, s-a reușit, în acest an universitar, *să se participe în* campionatul județean, la ramurile de sport amintite, cu 12 echipe reprezentative de facultăți — 6 echipe de volei și tot atîtea de baschet ;

d. *cupe tradiționale :* „CUPA BOBOCILOR" — fotbal, „CUPA DE PRIMĂVARĂ" — volei și atletism, „CUPA DE TOAMNĂ" — handbal, „CUPA CĂMINELOR" — baschet, „CUPA ANILOR I" și „TINTA DE ARGINT" — tir, „CUPA FACULTĂȚII A.R." — șah, precum și 5 cupe la schi, fiecare în parte organizată de una dintre facultăți (T.C.M., Industrializarea lemnului, Mecanică, Silvicultură și Matematică) ;

e. *activitatea turistică* beneficiază, din acest an, de o nouă formulă de organizare, mult simplificată, care oferă studenților numeroase posibilități pentru a participa, la fiecare sfîrșit de săptămînă, la excursii și drumeții. Astfel, datorită colaborării dintre catedra de educație fizică și sport, Cercul de protecția naturii și turism de pe lîngă Casa de cultură a studenților și Comisia de sport-turism pe Universitate, s-a întocmit un catalog cuprinzînd 20 de trasee turistice din patru masive — *Postăvarul, Piatra Mare, Piatra Craiului* și *Ciucaș* — foarte accesibile universitarilor brașoveni. Aceste trasee sînt împărțite în trei categorii : *categ. A* — trasee ușoare ; *categ. B* — trasee de dificultate medie ; *categ. C* — trasee grele. Pentru reușita deplină în parcurgerea acestor trasee se dau informații esențiale : durată, marcaj etc. Cercul de protecția naturii și turism, prin cei aproximativ 20 de studenți-ghizi, asigură organizarea excursiilor pe oricare din aceste trasee, la cererea studenților, iar pentru parcurgerea unui barem minim de 5 trasee A, 3 — B și 1 — C se oferă o diplomă și o insignă. Astfel, excursiile se pot organiza săptămînal, simultan pe mai multe trasee, în funcție de opțiunea studenților.

2. Pentru atragerea studenților la practicarea sistematică a exercițiilor fizice folosim următoarele mijloace de propagandă și informare sportivă :

— *„Programul lunar al activităților sportive"* — am putea să-l numim un autentic ziar sportiv care se difuzează în număr mare în rîndul studenților conținînd : rezultatele competițiilor din luna precedentă, programările pentru luna curentă, pe ramuri de sport, informații privind organizarea activității pe facultăți, în baza sportivă de care dispunem, informații privind activitatea Clubului sportiv universitar etc. ;

— *Emisiunea sportivă a stației de radio din Complexul studențesc ;*

— *Afișe și alte materiale propagandistice la gazetele sportive* ale fiecărei facultăți ;

— *Pliante* difuzate în căminele studențești, invitînd la practicarea independentă a exercițiilor fizice :

— *Fotomontaje* cu aspecte de la competițiile sportive ;

— *Spectacole și demonstrații* în cadrul „duminicilor sportive" care au loc periodic în Complexul studențesc ;

— *Cercuri de inițiere* la karate, deltaplanism, în colaborare cu Casa de cultură.

3. În legătură cu timpul liber al studenților am întreprins un sondaj bazat pe 3 000 de chestionare pentru a afla preferințele lor și a lua cele mai bune măsuri care să vină în întîmpinarea nevoii de relaxare și

recreere, prin mijloacele de care dispune educația fizică și sportul. În acest sens, fiecare facultate dispune de două poziții pe săptămînă în fiecare sală sau teren de sport, în așa fel încît loisir-ul să se rezolve în favoarea activităților motrice.

4. Autogospodărirea constituie un mijloc de care Comisia sport-turism și pregătire pentru apărare a patriei, în colaborare cu catedra de educație fizică și sport îl utilizează de multă vreme pentru realizarea concretă a obiectivelor activității sportive de masă. Astfel, prin acest mijloc sînt asigurate în permanență echipament și materiale sportive pentru fiecare competiție sportivă în parte. De asemenea, prin autogospodărire s-au realizat cîteva terenuri sportive în Complexul studențesc, iar în momentul de față se amenajează un teren de fotbal și o bază polivalentă pentru handbal, baschet, tenis de cîmp și badminton.

NOTA REDACȚIEI : Împreună cu răspunsurile prezentate la întrebările puse de redacție, Catedra de educație fizică și sport din cadrul Universității brașovene ne-a trimis și o serie de materiale folosite în vederea perfecționării mijloacelor de atragere a masei de studenți la practicarea exercițiilor fizice, continuu și sistematic, materiale care ilustrează stilul de muncă al catedrei și rezultatele obținute. Spațiul nu ne permite publicarea acestor materiale ; doritorii le pot consulta la redacție sau solicitîndu-le direct catedrei brașovene.

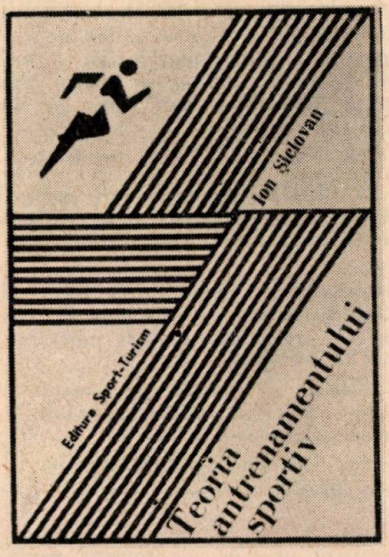
Fișier bibliografic

Lucrarea *„Teoria antrenamentului sportiv"*, apărută recent în Editura Sport-Turism, scrisă de profesorul universitar Ion Șiclovan, rectorul Institutului de educație fizică și sport, vine să îmbogățească în mod fericit bibliografia de specialitate.

Prezenta lucrare, la a III-a sa ediție revăzută și adăugită, înfățișează problematica particulară a teoriei antrenamentului sportiv, disciplină cu o pondere tot mai mare în ansamblul științei educației fizice și sportului.

„Editarea teoriei antrenamentului sportiv într-un volum independent, deci deosebit de celelalte ediții în care a apărut împreună cu teoria educației fizice și sportului, prezintă un avantaj documentar și bibliografic nu numai pentru studenții Institutului de educație fizică și sport și ai secțiilor de educație fizică și sport din cadrul unor Universități și Institute de învățămînt superior, care au programat examene de teoria educației fizice și sportului și teoria antrenamentului sportiv în ani de studiu diferiți, ci și pentru antrenori, interesați în primul rînd — de problematica teoretică a antrenamentului sportiv" (autorul).

Cele șapte mari capitole ale lucrării : Obiectul, problemele și sarcinile teoriei antrenamentului sportiv ; Mijloacele și componentele (factorii) antrenamentului sportiv ; Antrenamentul sportiv, proces stadial de pregătire a sportivilor, selecția și particularitățile instruirii copiilor și juniorilor ; Principiile antrenamentului sportiv și cerințele metodice generale ale acestuia ; Prospectarea și organizarea pregătirii sportivilor de performanță ; Planificarea și evidența antrenamentului sportiv ; Pregătirea sportivilor pentru susținerea concursurilor corelează conținutul teoriei antrenamentului sportiv cu întreaga arie a teoriei educației fizice și sportului și îndeosebi cu „Didactica generală a educației fizice și antrenamentului sportiv".



Redacția recomandă această lucrare care reprezintă o carte de căpătîi pentru fiecare student, profesor de educație fizică, antrenor.

CONCURSUL NOSTRU

Între 1 aprilie și 31 octombrie 1978 revista **„Educație fizică și sport"** în colaborare cu Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, instituie un concurs de lucrări cu teme teoretico-metodice în vederea stimulării cercetării științifice, a unor inițiative în găsirea de noi forme, mijloace și căi de îndeplinire a sarcinilor ce revin domeniilor de activitate ale mișcării sportive și a unor creații originale, precum și pentru atragerea și promovarea unui cerc cît mai larg de colaboratori.

Temele concursului sînt următoarele :

1. „DACIADA", cea mai mare competiție a sportului românesc, locul și rolul ei în sistemul nostru de educație fizică și sport.

2. Optimizarea conținutului lecției de educație fizică sau de antrenament sportiv ca urmare a raționalizării mijloacelor folosite în desfășurarea lor.

3. Mijloace și metode de creștere a capacității de efort, a randamentului, a performanței biologice :

a. Pregătirea biologică de concurs.

b. Accelerarea refacerii intra sau post-efort.

Concursul este deschis tuturor categoriilor de participanți (profesori de educație fizică, antrenori, medici, activiști în domeniul educației fizice și sportului etc.).

Fiecare concurent poate aborda toate temele înscrise, cu una sau mai multe lucrări pentru fiecare temă, fiecare participînd independent. Lucrările prezentate trebuie să fie originale și să nu fi fost publicate.

În legătură cu planul de prezentare a lucrărilor, este recomandabil să se țină seama de următoarele indicații :

— enunțarea problemei ;

— planul personal utilizat pentru dezvoltarea problemei ;

— metode folosite (observație, experiment, culegere de date, note personale etc.) ;

— rezultatele obținute și interpretarea lor ;

— concluzii cu valoare teoretică și practică ;

— materialul bibliografic folosit.

Lucrările trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri, numai pe o parte a foii și să nu depășească 10 pagini. Lucrările vor fi trimise redacției în 3 (trei) exemplare.

Numele, locul de muncă și adresa concurenților vor fi înscrise într-un plic închis pe care se va scrie un „motto" cu care va fi semnat și fiecare dintre cele trei exemplare ale fiecărei lucrări.

Comisia de apreciere a lucrărilor va fi formată din persoanele desemnate de conducerea Consiliului de conducere al redacției.

Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport oferă următoarele premii și mențiuni în valoare totală de 6 000 lei, astfel :

— premiul I 2 000 lei ;
— premiul II 1 500 lei ;
— premiul III 1 000 lei ;
— trei mențiuni a 500 lei fiecare.

Lucrările premiate, ca și alte lucrări considerate valoroase, vor fi publicate în paginile revistei, autorii beneficiind de drepturile de autor.

Lucrările prezentate la concurs nu se restituie.

Lucrările vor fi trimise pe adresa : Redacția revistei **„Educație fizică și sport"**, str. Vasile Conta nr. 16. București, sectorul 1, codul poștal 70.139.

De asemenea, pentru orice fel de lămuriri, cei interesați se pot adresa redacției revistei la telefonul 11.91.13.

(6.)

ETAPA FINALĂ A „DACIADEI" — OBIECTIV PRIORITAR ÎN PREOCUPĂRILE TUTUROR FACTORILOR CU ATRIBUȚII ÎN MIȘCAREA SPORTIVĂ

Lunile mai și iunie au fost marcate în întreaga țară prin noi și variate acțiuni sportive de deosebită amploare cu participarea a zeci și sute de mii de tineri, desfășurate sub generosul însemn al marii competiții național a sportului românesc, „Daciada". Imagini de neuitat, adînc întipărite în conștiința tineretului sportiv al patriei noastre ne-a oferit ziua de 2 Mai, tradițional sărbătorită ca „Ziua tineretului" din Republica Socialistă România, care a constituit și în acest an o adevărată sărbătoare a tinerei generații, un nou prilej de afirmare plenară a profundului său devotament față de partid, patrie și popor, de exprimare a hotărîrii sale nestrămutate de a-și dedica toate puterile luptei pentru triumful socialismului și comunismului în patria noastră. Sărbătoarea tineretii României socialiste a fost marcată în Capitală printr-o amplă manifestare cultural-sportivă, desfășurată pe stadionul Republicii, sub semnul „Daciadei", cu participarea a peste 30 000 de tineri muncitori, intelectuali, studenți, pionieri și șoimi ai patriei. Cu cel mai mare interes au fost urmărite finalele pe țară ale Crosului tineretului, Complexului aplicativ „Pentru Apărarea Patriei" și finalele „Crosului pionierilor", în cadrul cărora au evoluat 500 de finaliști dintre cei peste 4 milioane de participanți la prima etapă a acestor mari întreceri de masă care au avut loc sub semnul „Daciadei". De fapt, aceste finale, care s-au bucurat de un meritat succes, au marcat etapa nouă în care a pășit marea competiție națională a sportului nostru, aceea a desemnării cîștigătorilor.

Dezvoltînd pe un plan superior cele mai bune tradiții ale sportului românesc, „Daciada", amplă manifestare menită să asigure dezvoltarea intensă și multilaterală a educației fizice și sportului de masă și de performanță, a dus — prin preocuparea tuturor organelor și organizațiilor sportive, a celorlalți factori cu atribuții — la o lărgire considerabilă a perimetrului de practicare sistematică a exercițiilor fizice, sportului și turismului pe întreg cuprinsul patriei. În asociațiile sportive, în școli, facultăți, întreprinderi și instituții, „Daciada" a oferit un cîmp larg de manifestare și un cadru organizatoric adecvat inițiativelor valoroase, menite să asigure dezvoltarea intensă și multilaterală a educației fizice și sportului de masă, atragerea întregului tineret, a maselor largi de oameni ai muncii în practicarea sistematică a exercițiilor fizice, sportului și turismului, în vederea creșterii unei generații sănătoase, bine dezvoltate fizic și intelectual, pre-

gătite temeinic pentru muncă și apărarea patriei. Au fost găsite numeroase forme prin care oamenii muncii, împreună cu familiile, să petreacă ore plăcute și instructive pe bazele sportive ale întreprinderilor sau la locurile de agrement, special amenajate în apropierea localităților urbane. De mult suces s-au bucurat acele acțiuni menite să apropie într-o mai mare măsură pe iubitorii de sport, pe cei care-și desfășoară activitatea zi de zi în fabrici, întreprinderi, sau pe ogoare, de marii noștri sportivi, care au poposit adesea în mijlocul oamenilor muncii iubitori de sport, spre a-i îndruma, spre a le călăuzi pașii spre obținerea de rezultate bune în disciplinele preferate. De asemenea, ne bucură să consemnăm că în tot mai multe locuri activitatea sportivă sub semnul „Daciadei" a mers mînă în mînă cu o altă mare acțiune de masă care cunoaște o deosebită amploare în țara noastră, Festivalul „Cîntarea României".

O importantă măsură vizînd buna desfășurare a competiției naționale „Daciada" o reprezintă constituirea Comisiei Centrale de organizare a acestei mari întreceri, aprobată de Secretariatul Comitetului Central al Partidului Comunist Român. Comisia Centrală este un organism de lucru, format din reprezentanți ai Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport, Uniunii Generale a Sindicatelor din România, Uniunii Tineretului Comunist, Ministerului Educației și Învățămîntului, Consiliului Național al Organizației Pionierilor, Uniunii Asociațiilor Studenților Comuniști din România și ai altor organizații de masă și de stat cu atribuții în mișcarea sportivă care are drept sarcină analizarea și rezolvarea problemelor complexe menite să asigure pregătirea și buna desfășurare a finalelor „Daciadei", care urmează a avea loc în luna septembrie. Au fost aprobate deja planul de muncă pînă în octombrie a.c., componența colectivelor pe probleme, s-a desfășurat în întreaga țară acțiunea de constituire și instruire a comisiilor județene, municipale, orășenești și comunale pentru organizarea întrecerilor „Daciadei".

Cu cel mai mare interes sînt așteptate de către toți iubitorii sportului acțiunile importante programate a se desfășura în luna septembrie concomitent cu finalele pe țară ale „Dacidei", la care vor fi prezenți peste 6 000 de sportivi, cei mai buni dintre milioanele de tineri care au participat — în întrecerile de masă și performanță — în etapele de masă ale competiției : este vorba de ștafeta „Daciadei", serile „Daciadei", un mare cros de masă, precum și un simpozion și realizarea unui film cu tematică sportivă.

Prin amploarea întrecerilor, prin varietatea lor, prin numărul mare de participanți pe care-l reunește pe terenurile de sport, „Daciada" se afirmă cu adevărat ca cea mai mare competiție de masă și de performanță a sportului românesc.

BOLNAVII MEI SE PLÎNG CĂ NU AU FĂCUT SPORT — de vorbă cu doctorul docent IOAN PUŞCAŞ

Doctorul în ştiinţe medicale IOAN PUŞCAŞ (la 10 iulie va împlini 46 de ani), din Şimleu-Silvaniei, este cunoscut — în sintagma universală — drept „cel cu ulcerul", pentru că a introdus în terapia bolii ulceroase „Ulcosilvanilul", medicament românesc, cel mai eficace în lume (terapie care i-a atras cele mai elogioase aprecieri la congresele internaţionale de gastroenterologie, la care a participat, cum ar fi cele de la Buenos Aires, New York, Zadar, Ciudad de Mexico, Sofia, Atena, Amsterdam, Caracas, Singapore, Budapesta, Istanbul, Sevilla, Paris), şi „cel cu voleiul", pentru că a creat echipa de volei „Silvania", pe care şi-o doreşte în „A". Am avut ocazia să stăm de vorbă cu autorul noului drum în terapia bolii ulceroase, adică pe calea inhibiţiei enzimatice a secreţiei gastrice acide cu consecinţe fiziopatologice, patogenetice, diagnostice şi mai ales terapeutice.

— Tovarăşe doctor, în ultimii zece ani, aţi vindecat — scutindu-i de intervenţii chirurgicale — peste 10 000 de bolnavi de ulcer. O asemenea activitate presupune timp, nu glumă. Cum procedaţi dumneavoastră ?

— Există două procedee, dintre care unul se traduce în „vorbă multă, treabă puţină". Eu îl folosesc pe celălalt...

— Vă consideraţi celebru?

— Sînt satisfăcut că cele peste 60 de lucrări ştiinţifice, pe care le-am publicat în ţară şi peste hotare, în presa de specialitate cu prestigiu, tratează noutăţi, descoperiri, într-un cuvînt, priorităţi româneşti pe plan mondial. Dar nu sînt încă foarte mulţumit în direcţia descoperirilor privitoare la mecanismul intim de acţiune al histaminei în secreţia acidă a stomacului la om, temă care reprezintă, dealtfel, cercetarea mea fundamentală. În legătură cu această problemă, am fost invitat la „International Medical Researche and Development" din New York să ţin o conferinţă, iar directorul proiectului medical (dr. Luis Arias) mi-a solicitat, ducîndu-mă acolo, adică răspunzînd invitaţiei, semnătura pe un contract, în compania lor, pe durata a trei ani. Nu am acceptat, preferînd să-mi continui cercetările acasă.

— Ce condiţii vă oferă Şimleu-Silvaniei ?

— Aici, la Şimleu-Silvaniei, sîntem dotaţi cu aparatură modernă, în special prin grija Consiliului naţional pentru ştiinţă şi tehnologie, pot să fac cercetare în tihnă. Sînt popular şi toată lumea mă sprijină. Mi-am cîştigat popularitatea pentru că şi eu îi sprijin pe oameni. La noi, între aceste dealuri

Educaţie fizică şi sport, nr. 6, 1978, pag. 3

acoperite de vii, dacă spui anecdota cu poanta „să-i moară capra vecinului !", nu rîde nimeni, cu toate că șimlăenii au simțul umorului. Se întîmplă să mai vină cîte cineva la mine, în orele de consultații, și să-mi spună că nu are ulcer, dar nici butelie de aragaz, sau să mă întrebe ce facem cu meciul de duminică...

— Cînd sînteți în halat alb, vi se spune „voleibalistul", cînd sînteți în trening vi se spune „doctorul". Aveți — se afirmă — două țeluri. În care credeți că veți reuși mai întîi : în descoperirea definitivă a tratamentului ulcerului — ceea ce ar presupune o mare distincție pe plan mondial, sau în... promovarea echipei de volei „Silvania" în divizia „A" ?

— Este foarte, foarte dificil în ambele direcții. Oricum, dacă fac ceva, sînt satisfăcut, dar nu fericit. Pe bolnavi vreau să-i văd vindecîndu-se, să nu-i mai aud plîngîndu-se că nu au făcut sport, pe sportivi — cîștigînd. Deci, să-i văd pe toți bucurîndu-se, ca să mă pot bucura și eu.

— Considerați că poate exista o legătură obiectivă — nu numai subiectivă — între medicină și sport ?

— Se poate afirma că aproximativ 10 la sută din populația globului pămîntesc are ulcer, iar acest procent este în continuă creștere. Tot din datele pe care le dețin, rezultă aprecierea că ulcerul este mult mai rar la cei care practică exercițiile fizice și sportul.

— Așadar, această practică ar avea un rol preventiv în bolile ulceroase !

— Da ! Pentru că asigură o armonie fizică și psihică, un echilibru neurovegetativ esențial, atît în prevenirea, cît și în tratamentul ulcerelor, în consolidarea vindecării. (Desigur, exceptînd perioadele cînd au loc crizele ulceroase). Această atitudine are o mare importanță și după vindecarea ulcerului, în sensul că previne formarea unui nou ulcer.

— Vindecarea asigură bolnavilor recăpătarea capacității de a susține eforturi cantitative și calitative ?

— Da ! Ea se produce integral, ceea ce face ca și capacitatea de a susține eforturi, chiar și de performanță, să devină la fel de integrală.

— Dacă ați lega termenul „integral" de cel de „Daciadă", care reprezintă o competiție națională integrală, ce ne-ați putea spune ?

— Voleiul, în cazul Șimleului, nu reprezintă, evident, totul. Integral trebuie să însemne totul, nu numai o parte. De aceea, răspunsul meu este consecvent principiului : să se vorbească mai puțin, să se acționeze mai mult !

— Care sînt preferințele dumneavoastră sportive ?

— Firește, voleiul ! L-am practicat ca student, iar ca medic de circumscripție, precum și în timpul preparării tezei de doctorat, am pus bazele voleiului de performanță în Sălaj, mai precis aici, la Șimleu-Silvaniei. Sportivul meu preferat este voleibalistul Remus Triteanu, trăgător principal la „Silvania".

— Aria dumneavoastră pare, oarecum, restrînsă...

— Cînd este vorba de meleagurile natale, nimic nu este restrîns ! Aici, la Șimleu-Silvaniei, vreau să mă realizez și în profesie, motiv pentru care i-am zis medicamentului „Ulcosilvanil", și în sport, ca activist sportiv obștesc, ca antrenor, motiv pentru care i-am zis asociației sportive și echipei de volei „Silvania".

— Spitalul dumneavoastră, deși nu are nimic secret, dovadă că este cunoscut în lumea întreagă, este unic — se pare — și pentru că nu are... firmă !

— Pentru această lipsă încă nu ne-a criticat nimeni ! Și bolnavii, și scrisorile nimeresc imediat spitalul. Primesc sute de scrisori, prin care reviste străine, prestigioase, îmi solicită colaborarea. Uneori, această colaborare îmi este cerută... mascat, adică sînt publicate articole care se contrazic, în speranța, probabil, de a mă face să reacționez ca în povestea cu corbul și vulpea, adică să divulg secretul. Atunci, copiii mei — Carmen și Ioan — îmi spun, glumind, să pun firmă la spital, ca să nu mai greșească nimeni adresa !

Horia CRISTEA

N.R. — La ora apariției interviului, doctorul Pușcaș și-a văzut cu ochii împlinit proiectul său sportiv : „Silvania" în divizia A la volei masculin !

Educaţia fizică şi sportul în învăţămînt

ORIENTĂRI ÎN SELECŢIA COPIILOR PENTRU PRACTICAREA DIFERITELOR RAMURI DE SPORT

Asist. univ. ADRIAN DRAGNEA
I.E.F.S. Bucureşti
Asist. univ. DOUDA MOHAMED AZIZ
Casablanca — Maroc

Selecţia copiilor cu aptitudini pentru diferite ramuri de sport constituie o preocupare fundamentală a activităţii antrenorilor, deoarece marile performanţe se realizează de oameni înzestraţi cu talent deosebit supuşi unui proces complex de pregătire.

În concepţia diferiţilor autori selecţia reprezintă „activitatea sistematică a antrenorilor desfăşurată în vederea depistării sportivilor cu cele mai corespunzătoare aptitudini pentru practicarea diferitelor ramuri de sport sau în vederea desemnării celor mai indicaţi sportivi pentru a participa la competiţiile prevăzute în calendarul sportiv" *(I. Şiclovan, 1972).*

Acelaşi punct de vedere îl întîlnim şi la C. Răduţ (1967), care se referă la procesul neîntrerupt de depistare, alegere şi triere continuă a tinerilor, pe baza unor criterii bine precizate în vederea practicării organizate a diferitelor ramuri de sport, precum şi la V. Mazilu şi Alexandra Focşeneanu, care precizează că : „selecţia şi pregătirea copiilor şi adolescenţilor apţi să practice sportul de performanţă nu este o acţiune de moment, ci un proces evolutiv".

Deoarece durata de pregătire a unui sportiv de clasă internaţională durează în medie 8—10 ani, iar performanţele înalte se realizează în jurul vîrstei de 18—23 ani, cu excepţia unor ramuri de sport, este necesar ca selecţia să se facă la vîrste fragede (Cesnokov, 1973). Pentru depistarea copiilor cu aptitudini pentru diferite ramuri de sport se folosesc numeroase criterii care apreciază indicii morfo-funcţionali, nivelul calităţilor motrice, deprinderile şi priceperile de mişcare etc. Aceste criterii nu sînt aceleaşi pentru fiecare ramură de sport, ele diferă de la autor la autor şi de la ţară la ţară. Ca urmare, este necesar a se unifica astfel criteriile încît să existe posibilitatea aprecierii unitare a randamentului celor incluşi în procesul selecţiei.

Ca urmare a acestor considerente stabilim pentru lucrarea de faţă următoarele premise :

1. Datorită caracterului general obligatoriu al Sistemului Unitar de Verificare şi Apreciere a elevilor la educaţie fizică, rezultatele obţi-

nute de elevi pot fi comparabile la diferite niveluri (școală, oraș, județ, țară).

2. Tehnologia de aplicare a probelor din S.U.V.A. este simplă și cunoscută de toți profesorii de educație fizică, fapt care nu ridică probleme de aplicare.

3. Deoarece în procesul de selecție se pune un mare accent pe gradul de însușire de către copii a deprinderilor tehnice specifice unor ramuri de sport (care pot fi rezultatul exersării independente neorganizate sau organizate în alte unități) depistarea acestor copii și reținerea lor în secții pentru a fi pregătiți poate fi eronată, ajungîndu-se mai tîrziu la progrese lente și la obținerea, în final, a unor performanțe de valoare medie (Fleischman Edw. 1966). Pentru a preveni această situație care determină cheltuială materială și de energie este necesar a se depista copiii cu aptitudini pentru sport în general și apoi, după o anumită vîrstă, să fie orientați spre ramuri în care se pot valorifica deplin. Ca urmare a experienței acumulate de noi, propunem desfășurarea selecției în două etape :

a) etapa selecției primare, *în care să se depisteze copii cu aptitudini pentru practicarea sportului în general ;*

b) etapa selecției specifice, *pe baza unor criterii speciale pentru fiecare ramură.*

MATERIAL ȘI METODĂ DE LUCRU

În vederea realizării lucrării am prelucrat statistic datele recoltate de la un număr de 7 300 de cazuri (elevi și eleve din clasele I—VIII), din București, Timișoara, Constanța, Tîrgu Mureș și județul Ilfov.

După extragerea celor mai bune performanțe realizate la fiecare probă cuprinsă în S.U.V.A. la nivelul notei 10, s-a calculat pentru fiecare grupă de vîrstă media aritmetică și abaterea standard (δ).

Pe lîngă probele cunoscute am mai utilizat încă două care testează rezistența în regim de forță a musculaturii spatelui și abdomenului, precum și indicii antropometrici pentru dezvoltarea somatică (înălțime, greutate, perimetrul toracic, indicii Quetelet și Amar).

Acești indicatori au fost luați în considerare la aprecierea performanțelor, considerîndu-le bune dacă erau egale sau depășeau media plus abaterea standard împărțită la 2, calculată pentru fiecare grupă de vîrstă.

$$P = \text{sau} > \bar{x} + \frac{\delta}{2}$$

În acest mod am înlăturat într-o oarecare măsură eventualele influențe ale „infrastructurii" în care au fost testați copiii, cu excepția probei care testează rezistența, deoarece de la o școală la alta traseele variază foarte mult.

Exemplu de prelucrare : *performanța cea mai bună la elevii din clasa I băieți, la alergare pe 25 m a fost de 5,1 sec, dar au fost reținuți și cei care au realizat 5,3 sec., abaterea fiind 0,4 sec.*

Sistemul nostru evită într-o oarecare măsură erorile de calcul care se datorează dispersiei mari ce caracterizează colectivele de elevi (mare eterogenitate).

Tabelul 1

BAREMURI PENTRU SELECȚIA BĂIEȚILOR ÎNTRE VÎRSTELE 6-14 ANI

Probele / Grupe de vîrstă	T cm	G kg	P.T. cm	Q g/cm	A cm	R.S. rep.	S.L. cm	R.A. rep.	A.V. sec.	A.R. min.	A.In. cm	A.Ip. cm	Tipurile de subiecți
6-7 ani	120	23	56,8	190	0,53	20	123	15	5,2	3:20	221	234	Copii cu aptitudini generale pentru sport
8-9 ani	130	27	61	203	0,51	27	130	35	4,9	2:46	290	310	"
10-12 ani	144	34	66	245	0,50	43	156	25	4,4	2:33	400	450	Tip de vitezã
	145	31	66	238	0,50	40	147	26	4,8	2:20	330	590	Tip de rezistență
13-14 ani	165	52	75	306	0,50	40	190	22	7,3	3:50	630	640	Tip de vitezã
	171	56	75	324	0,50	34	198	20	7,5	3:40	850	1150	Tip de rezistență
	173	52	76	330	0,51	40	220	24	7,4	3:52	1020	1270	Tip de detentã
	170	53	76	304	0,50	43	198	25	7,9	3:10	760	1420	Tip de forță

Legendă: T = talia
G = greutatea
P.T. = perimetrul toracic
Q = indicele Quetlet
A = indicele Amar

R.S. = rezistența, forța spate
S.L. = săritura în lungime de pe loc
R.A. = rezistența, forța abdomen
A.V. = alergare de vitezã (25-50 m)
A.R. = alergare de rezistență (600-1000m)

A.In. = aruncarea mingii de 2 kg înainte
A.Ip. = aruncarea mingii de 2 kg înapoi

Tabelul 2

BAREMURI PENTRU SELECȚIA FETELOR ÎNTRE VÎRSTELE 6-14 ANI

Probele / Grupe de vîrstă	T cm	G kg	P.T. cm	Q g/cm	A cm	R.S. rep.	S.L. cm	R.A. rep.	A.V. sec.	A.R. min.	A.In. cm	A.Ip. cm	Tipurile de subiecți
6-7 ani	119	21	55	175	0,53	16	124	19	5,3	3:27	148	160	Fetițe cu aptitudini generale pentru sport
8-9 ani	128	26	59	206	0,52	25	126	30	4,9	3:10	209	294	"
10-12 ani	146	37	66	256	0,50	28	152	20	4,5	2:37	420	510	Tip de viteză
	144	35	65	239	0,50	29	148	29	4,7	2:26	410	490	Tip de rezistență
13-14 ani	152	44	76	278	0,51	25	163	20	7,4	3:37	500	530	Tip de viteză
	152	43	76	265	0,52	26	158	24	7,9	3:15	490	510	Tip de rezistență
	160	50	77	315	0,53	30	201	21	8,2	3:47	600	700	Tip de detentă
	162	54	77	323	0,53	32	167	22	8,7	4:01	870	1100	Tip de forță

Legendă: T = talia
G = greutatea
P.T. = perimetrul toracic
Q = indicele Quetlet
A = indicele Amar
R.S. = rezistența, forța spate
S.L. = săritura în lungime de pe loc
R.A. = rezistența, forța abdomen
A.V. = alergare de viteză (25-50 m)
A.R. = alergare de rezistență (600-800m)
A.In. = aruncarea mingii de 2 kg înainte
A.Ip. = aruncarea mingii de 2 kg înapoi

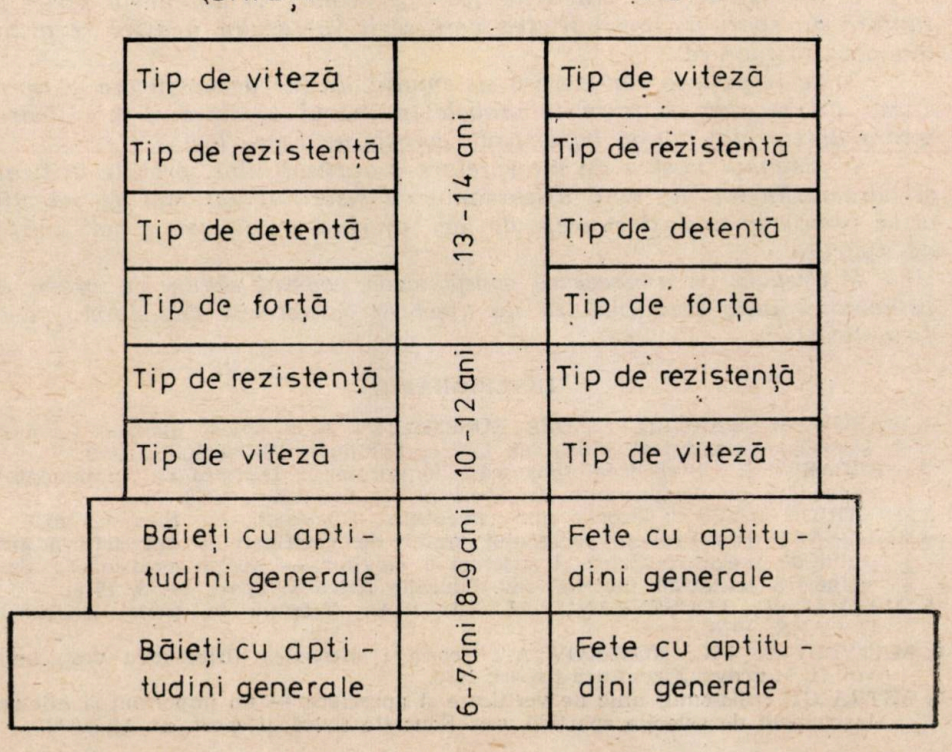
În calcule nu am inclus elevii și elevele care au depășit vîrsta de 14 ani, datorită transformărilor ce au loc în organismul tinerilor, ca urmare a apariției pubertății. Hans Grall afirmă că în jurul vîrstei de 16—17 ani avem de-a face cu așa-zisa „criză a tinereții" care împarte tinerii în două categorii: subiecți slabi din punct de vedere fizic și foarte sensibili; subiecți cu o bună dezvoltare fizică. În acest fel organismul tinerilor fiind oarecum „stabilizat", incertitudinea este mai redusă. Pe baza numeroaselor investigații efectuate la elevii de toate vîrstele, din toate ciclurile de învățămînt, precum și a experienței cîștigate din aceste acțiuni, putem afirma că această „criză" intervine ceva mai devreme, adică în jurul vîrstei de 14—15 ani, cînd selecția se poate realiza cu certitudine sporită.

INTERPRETAREA DATELOR

Din trecerea în revistă a datelor recoltate se constată următoarele:

1. Începînd de la elevii și elevele din clasa I (6—7 ani) pînă în clasa a III-a (9 ani) se constituie un singur grup de copii denumit de

Evoluția aptitudinilor generale
spre aptitudini specifice ale băieților
și fetelor de 6-14 ani



noi „grupul copiilor cu aptitudini generale pentru sport", a cărui caracteristică constă în faptul că subiecții nu manifestă aptitudini speciale, ci pot practica cu aproximativ același randament orice ramură de sport.

2. De la clasa a IV-a (aproximativ 10 ani) pînă la clasa a VII-a (înainte de 13 ani) copiii se grupează în două categorii, constituind tipul de viteză și tipul de rezistență (figura 1).

3. După vîrsta de 13 ani se disting 4 tipuri de copii și anume: tipul de viteză, tipul de detentă, tipul de forță, tipul de rezistență.

În vederea stabilirii baremurilor care pot fi aplicate pentru selecție, am apelat la corelația valorilor privind capacitatea motrică (mai bine spus calitățile motrice) cu datele indicilor antropometrici, rezultînd nediferențiat pe ramuri de sport, tipurile morfo-somatice ce corespund tipului de forță, viteză etc. (tabelele 1 și 2).

Ne manifestăm încă o dată rezerva în ce privește alergarea de rezistență, datorită inexistenței unei unități în aplicarea probei (variații ale terenului pe care se aleargă), precum și datorită distanței stabilite (600 m) situată la granița dintre efortul aerob și anaerob.

CONCLUZII

1.Considerăm că cel puțin pentru eșantionul din care au rezultat baremurile, acestea pot fi valabile, mai ales dacă se iau în considerare măsurile de recoltare corectă a datelor și de interpretare statistică riguroasă; acestea pot însă constitui ipoteze pentru cercetări aplicate pe eșantioane mai reduse sau mai largi de interes corespunzător.

2. Specialiștii din cluburile sportive școlare și din unele secții pe ramură de sport au posibilitatea verificării ipotezelor noastre rezultate din această lucrare.

3. Se impune o revedere a sistemului unitar de verificare și apreciere, atît în ceea ce privește probele (numărul acestora și modificarea unora dintre ele), cît și baremurile corespunzătoare lor.

4. Sistemul nostru de interpretare a aptitudinilor, probele utilizate și baremurile nu fac notă discordantă cu sistemul național de selecție, ci se înscrie în același concept de idei, oferind o cale poate mai simplă de aplicare.

5. Credem că e necesară completarea acestui sistem cu probe de psihomotricitate, care însă să nu afecteze caracterul său simplu, ușor de aplicat.

BIBLIOGRAFIE

1. BAROW M. HAROLD, Mc.GEE ROSEMARY: A practical aproach to measurement in physical education, Lea et Febinger, Philadelphia, 1973.
2. BALLAERT L.: Stabilirea unor scări de norme în legătură cu componentele capacității de performanță. În Sport nr. 2, Bruxelles, 1968.
3. DIETRICH HAVRE: Teoria antrenamentului, București, Ed. Stadion, 1973.
4. GÎRLEANU D.: Probele sistemului unitar de verificare și apreciere a gradului de pregătire fizică și sportivă a elevilor — mijloc excelent de dezvoltare a calităților motrice, rev. Educație fizică și sport, nr. 3, 1975.
5. MAZILU V., FOCȘENEANU ALEXANDRA: Selecția în sport. București, C.N.E.F.S., 1976.
6. MATVEEV L. PK., NOVIKOV A.: Teoria i metodica fiziceskovo vospitania, vol. II, Moscova, Fizcultura i sport, 1976.
7. MITRA GH.: Sistemul unic de verificare și apreciere — un important și eficient instrument de selecție sportivă, rev. Educație fizică și sport, nr. 11, 1976.

8. RĂDUȚ C.: Criterii de selecție, București, Editura C.N.E.F.S., 1967.
9. ȘIGLOVAN I.: Teoria antrenamentului sportiv, București, Ed. Sport-Turism, 1977.
10. ȘICLOVAN I., FIREA ELENA, DRAGNEA A. și colab.: Studiu privind metodologia elaborării sistemului unitar de verificare și apreciere, București, I.E.F.S., 1977.

A. DRAGNEA, D. MOHAMED AZIZ: Orientations concernant la sélection des enfants pour la pratique des différentes branches sportives

Pour le dépistage des enfants avec des aptitudes pour de différentes branches sportives on utilise de nombreux critères qui apprécient les indices morpho-fonctionneles, le niveau des qualités motrices, les habitudes et les habiletés de mouvement, etc. Ces critères ne sont pas les mêmes pour chaque sport, ils sont différents d'un auteur à l'autre et d'un pays à l'autre. Par conséquent, il faut unifier les critères de sorte qu'il puisse exister la posibilité de l'appréciation unitaire du rendement de ceux inclus dans la sélection.

Les spécialistes ont réalisé chez nous un Système Unique de Vérification et d'Appréciation (S.U.V.A.) des élèves pour l'éducation physique, et les résultats obtenus par les élèves peuvent être comparables aux différents niveaux (école, ville, district, pays).

Avec l'aide des épreuves S.U.V.A. on peut dépister les enfants avec des aptitudes pour le sport en général, et, ensuite, après un certain âge, ils peuvent être orientés vers des disciplines sportives où ils peuvent se mettre en valeur pleinement. Comme suite à l'expérience accumulée par nous, nous proposons le déroulement de la sélection en deux étapes :

a) l'étape de la sélection primaire, où l'on dépiste les enfants ayant des aptitudes pour la pratique du sport en général ;

b) l'étape de la sélection spécifique sur la base des critères particuliers pour chaque branche sportive.

Les données de l'expérience ont été récoltées sur un nombre de 7 300 cas, élèves, garçons et filles, des classes I—VIII de plusieurs villes du pays. En dehors des épreuves connues, les auteurs ont utilisé encore deux épreuves qui testent la résistance en régime de force de la musculature du dos et de l'abdomen.

L'interprétation des données récoltées ont mené à une série de conclusions qui viennent à l'aide de ceux qui s'occupent de la sélection des enfants pour la pratique des différentes branches sportives.

A. DRAGNEA, D. MOHAMED AZIZ: Orientation in Selecting Children for Various Sports Branches

In order to single out the faculties and gifts for the different sports branches the people concerned have set forth a number of criteria evaluating the morphological and functional properties, the level of motive properties, the respective skills and moving abilities. There are varying criteria depending on the sports branches : moreover, they differ from author to author, from country. The authors emphasize the necessity of uniforming criteria so that there should be a single evaluation of the selection efficiency.

There is in our country a single system for testing and evaluation (SUVA) of schoolchildren for physical education. In this way the results obtained may be compared at different levels (school, town, county, and at the all-country levels).

By the above-mentioned single system one selects the children apt and gifted for sports who, after a certain age are directed towards the branches in which they can yield best results. The authors propose selection in two stages :

a) the primary selection stage, in which one selects children who are going to practise sports in general ;

b) the specific selection stage based on specific branch criteria.

The authors made a relevant experiment and collected data from 7 300 subjects, pupils in the 1 —8 forms from various towns throughout the country. The authors tested in addition resistance in a régime of strength for the muscles of the back and belly.

The interpretation of the collected data led the authors to a number of selection conclusions of great significance.

TEORIE ● STUDII CERCETĂRI

UNELE ASPECTE ALE REFLEXELOR CLINOORTOSTATIC ŞI ORTOCLINOSTATIC ÎN SPORTUL DE PERFORMANŢĂ

Dr. GEORGETA BRĂGĂREA — Prof. univ. dr. ANDREI DEMETER
Dr. DORA GAVRILESCU — Dr. MARILENA IOTA
Biolog GEORGETA NENCIU — Ing. dr. ADRIAN GAGEA
Biolog CORNELIA BOTA — I.E.F.S.

Importanţa sistemului cardiovascular şi rolul său în adaptarea organismului la efort sînt bine cunoscute. Acest sistem dă vaste posibilităţi de investigaţie, fiind accesibil la examenele uzuale, putîndu-se observa uşor modificările pe care i le imprimă activitatea sportivă, modificări pe baza cărora se pot stabili corelaţii.

Modificările poziţionale ale corpului se folosesc de mult pentru aprecierea stării funcţionale a sistemului cardiovascular (probe clinoorto şi ortoclinostatice). Poziţia ortostatică sau efortul de diferite grade declanşează mecanisme nervoase complexe ce duc la variaţii ale frecvenţei cardiace care dau indicaţii asupra eficienţei mecanismelor adaptative şi asupra economiei acestei adaptări.

În studiul efectuat de colectivul nostru am folosit reflexele clinoortostatic şi ortoclinostatic ca modalităţi tehnice de constatare a efectului de accelerare sau scădere (rărire) a frecvenţei cardiace.

Încă din 1942, *M. Boigey* se referă la reflexul clinoortostatic în legătură cu efortul fizic, analizînd comportamentul diverşilor subiecţi după constituţia lor neurohumorală, clasificîndu-i în două categorii : simpaticomimetici şi parasimpaticomimetici.

Al. Partheniu studiază reflexul clinoortostatic, în legătură cu alte fenomene electrofiziologice la sportivi, elaborînd o tehnică originală, constînd în înregistrarea unei derivaţii EKG, ca semnal al frecvenţei cardiace, şi analizează dinamica reflexului prin secvenţe de cîte 5 secunde, în scopul caracterizării echilibrului fazic simpato-vagal.

A. Gagea şi *A. Demeter* preconizează o modalitate de interpretare a reflexului clinoortostatic, considerînd sistemul cardiovascular — din punctul de vedere cibernetic — ca un sistem de reglare automată.

V. L. Karpman şi *L. Chrastek*, de la Centrul de medicină sportivă din Praga, consideră frecvenţa cardiacă ca fiind cel mai simplu criteriu pentru stabilirea intensităţii efortului. Pentru studierea cardiodinamicii în condiţiile modificărilor ortostatice, ei folosesc cardiotahimetrul individual sau masa turnantă, apreciind — prin probe ortoclinostatice — starea funcţională a sistemului cardiovascular. Ei recomandă determinarea frecvenţei cardiace în repaus, măsurată în condiţii aproape bazale, şi în timpul antrenamentului, pentru stabilirea limitei inferioare şi superioare a acestuia.

Autori americani *(Howald,* 1969), folosind frecvenţa cardiacă maximă, dau o schemă — ca model — pentru vîrste cuprinse între 20 şi 29 de ani, în care stabilesc o serie de limite — inferioară (sportivi începători), mijlocie (sportivi mai puţin antrenaţi), superioară (sportivi antrenaţi), cea mai ridicată (sportivi de mare performanţă). Se urmăreşte ca solicitarea la frecvenţa cardiacă de antrenament să atingă maximumul, în intervalul optim de timp dintre două eforturi. În felul acesta, se testează capacitatea de performanţă, prin măsurarea frecvenţei cardiace cu ajutorul curbelor electrocardiografice.

METODE ŞI SUBIECŢI

Noi am înregistrat reflexele clinoortostatic şi ortoclinostatic, prin efectuarea automată a electrocardiogramei în condiţii adecvate. Drept semnal al ciclului cardiac, am folosit derivaţia I standard a EKG. Dinamica reflexelor a fost studiată prin luarea în

consideraţie a intervalelor de 5 secunde — valorile fiind exprimate ca frecvenţă cardiacă raportată la un minut. S-au luat în consideraţie valorile în clinostatism stabilizat, acceleraţia maximă şi frecvenţa stabilizată în ortostatism — acestea pentru RCOS, iar valorile în ortostatism stabilizat, în clinominim şi frecvenţa stabilizată — pentru ROCS.

Pentru caracterizarea proprietăţilor dinamice ale sistemului cardiovascular, am determinat doi parametri :

1. *Abaterea dinamică relativă (K)*, care reprezintă variaţia frecvenţei cardiace la trecerea din starea permanentă iniţială (clino pentru RCOS şi orto pentru ROCS), în starea permanentă finală (orto pentru RCOS şi clino pentru ROCS), raportată la valoarea iniţială a frecvenţei cardiace.

2. *Durata regimului tranzitoriu (t)*, care reprezintă intervalul de timp în care frecvenţa cardiacă se stabilizează în ortostatism pentru RCOS şi în clinostatism pentru ROCS. Calitatea reglării în sistemele de autoreglare este invers proporţională cu durata regimului tranzitoriu.

A. Gagea şi *A. Demeter* au arătat importanţa caracterizării acestui parametru pentru aprecierea regimului dinamic al funcţiei cardiace; analizînd reflexele clinoortostatice la un număr mare de sportivi din diverse ramuri şi la martori, au obţinut o medie a rezultatelor şi intervale de încredere ale mediilor pe care le-au întabelat şi pe care le-au folosit ca date comparative şi de integrare cu rezultatele noastre (tabelul 3).

Investigaţiile colectivului nostru au fost făcute pe un număr de 56 de sportivi, componenţi ai loturilor naţionale de tir (specialişti în probele de puşcă, de pistol viteză, de pistol precizie, mistreţ alergător), de atletism (aruncători şi săritori) şi de biatlon. Unii dintre sportivi au fost investigaţi de mai multe ori, în conformitate cu cerinţele de pregătire, astfel încît datele de experiment se apropie suficient de mult de valorile reprezentative pentru eşantionul statistic. Toţi sportivii erau de valoare internaţională.

Testările s-au făcut în laboratorul de cercetări al I.E.F.S., la locurile de antrenament, în condiţii de referinţă, înainte şi imediat după efort. Efortul fizic specific a constat dintr-un antrenament de intensitate medie efectuat în perioada precompetiţională. La atletism, efortul fizic a avut un caracter mixt, cu o uşoară predominenţă aerobă ; la tir, efortul specific a constat dintr-o repetare a probelor de concurs, cu accent pe partea tehnică, deci un efort cu predominenţă nervoasă ; la biatlon, efortul fizic a fost de tip aerob, combinat cu elemente de stabilitate posturală.

REZULTATE ŞI DISCUŢII

În tabelele 1 şi 2, precum şi în graficele 1, 2 şi 3 se văd modificările frecvenţei cardiace în RCOS şi ROCS pentru atleţi şi trăgători, înainte şi după efort, iar pentru cei

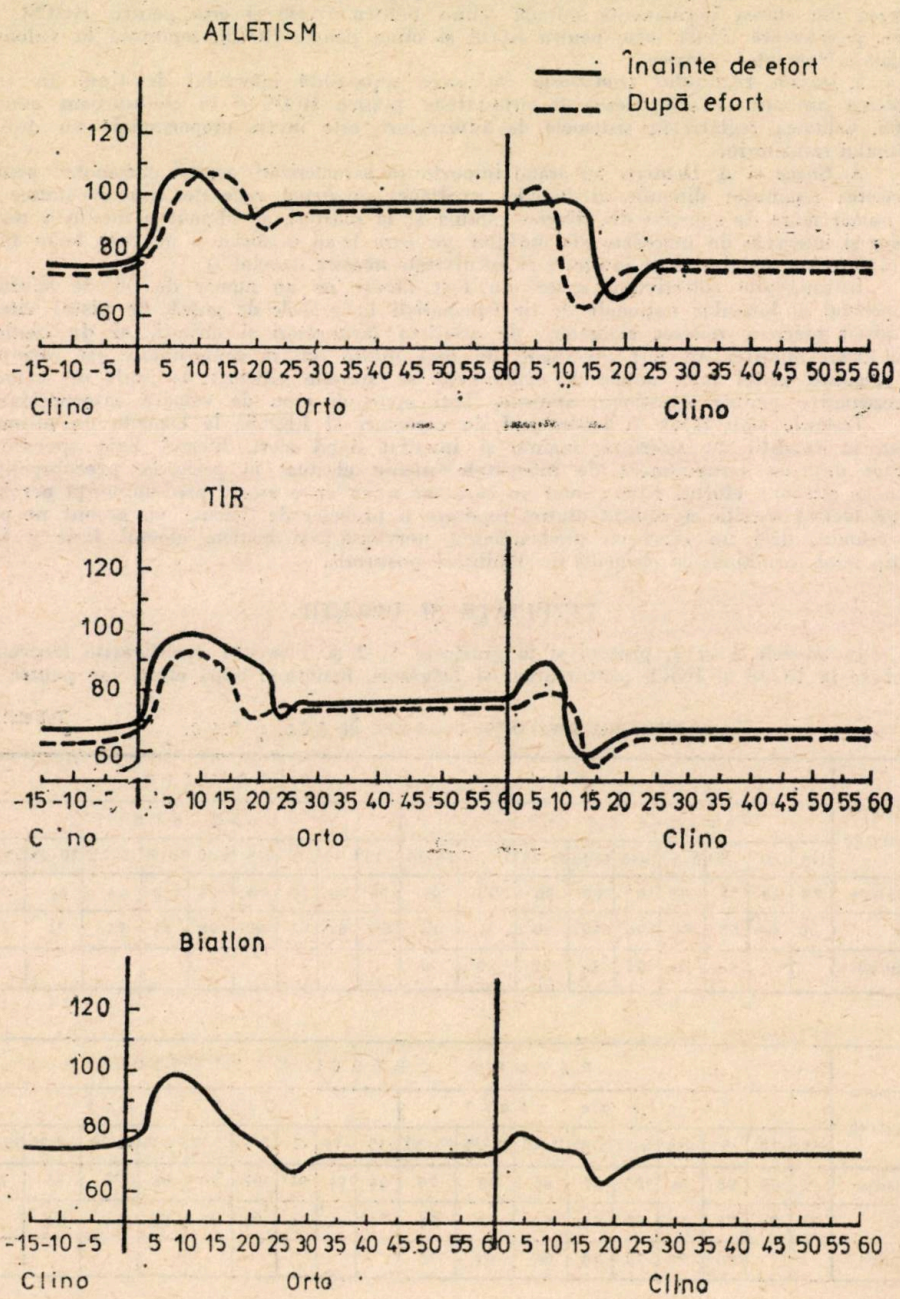
MODIFICĂRILE FRECVENŢEI CARDIACE ÎN R.C.O. ŞI R.O.C. Tabelul 1

Ramura sportivă	REFLEX CLINOORTOSTATIC																	
	Înainte de efort									După efort								
	-15	-10	-5	0-5	5-10	10-15	15-20	20-25	25-30	-15	-10	-5	0-5	5-10	10-15	15-20	20-25	25-30
Atletism	78	78	78	108	108	98	96	96	96	76	78	76	98	108	108	96	92	94
Tir	68	68	68	96	96	92	90	74	74	64	64	64	90	90	84	74	74	74
Biatlon			70	88	96	84	76	70	70									

Ramura sportivă	REFLEX ORTOCLINOSTATIC																	
	Înainte de efort									După efort								
	-15	-10	-5	0-5	5-10	10-15	15-20	20-25	25-30	-15	-10	-5	0-5	5-10	10-15	15-20	20-25	25-30
Atletism	96	96	96	96	100	92	66	78	78	94	94	94	102	90	66	76	76	76
Tir	74	74	74	88	80	60	64	68	68	74	74	74	78	78	56	64	64	
Biatlon			70	78	70	70	66	66	70									

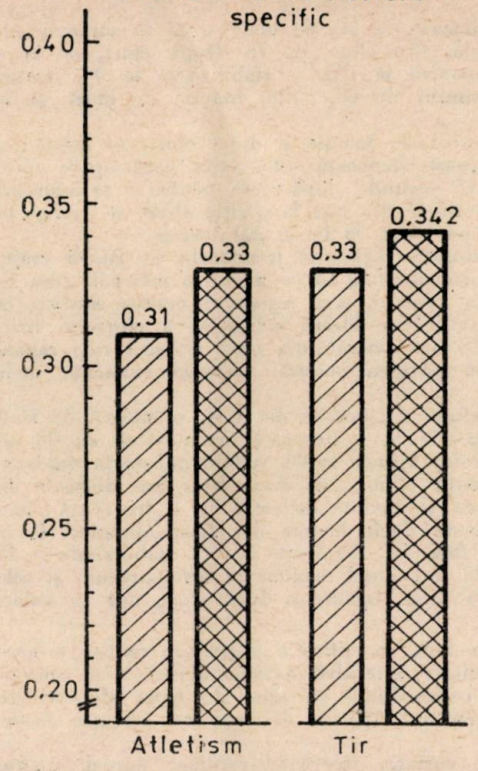
Graficul 1

MODIFICĂRILE FRECVENȚEI CARDIACE
în reflexele clinoortostatic și ortoclinostatic
înainte și după efort



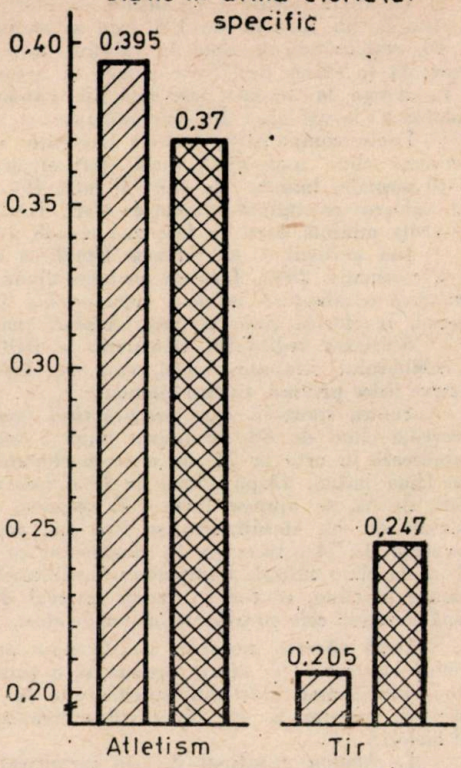
Graficul 2

Modificările abaterii dinamice relative din cadrul reflexului clinoortostatic în urma efortului specific



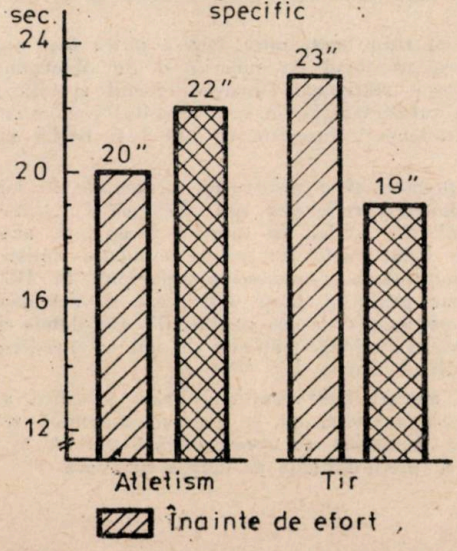
Graficul 3

Modificările abaterii dinamice relative din cadrul reflexului ortoclinostatic în urma efortului specific



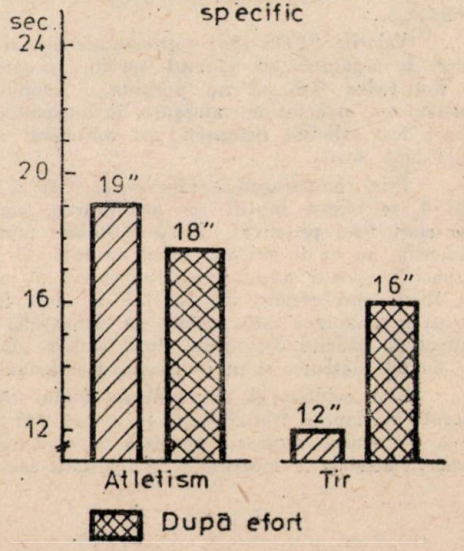
Graficul 4

Modificările duratei regimului tranzitoriu din cadrul reflexului clinoortostatic în urma efortului specific



Graficul 5

Modificările duratei regimului tranzitoriu din cadrul reflexului ortoclinostatic în urma efortului specific



de la biatlon numai înainte de efort (valorile reprezentînd medii aritmetice pentru fiecare eșantion în parte).

La *atleți* (graficul 1), înainte de efort, de la o frecvență în clino de 78 se ajunge în orto la un maxim de 108, care se stabilizează la 96, de unde trece în clinominim, la 66, stabilizîndu-se apoi la valoarea inițială, din clino, de 78. După efort, de la o frecvență în clino de 76 se ajunge în ortomaxim la 108, se stabilizează la 94, pentru a se ajunge la aceeași frecvență din clinominim de 66, găsită înainte de efort, și se stabilizează la valoarea din clino inițială.

Luate comparativ, traseele frecvenței cardiace, înainte și după efort, ne arată : o frecvență clino mai mică după efort și aceeași frecvență ortomaxim care apare între 5—10 secunde, înainte de efort, și între 10—15 secunde, după efort, pentru a se stabiliza sub valoarea constatată înainte de efort. Trecîndu-se din nou la poziția clino, se ajunge la frecvența minimă care se face mai repede după efort, la fel și stabilizarea

Din graficul 1 se remarcă faptul că durata regimului tranzitoriu în RCOS crește cu aproximativ 20%, fără ca abaterea dinamică relativă să se modifice esențial, ceea ce semnifică o adaptare bună a organismului, în general, și a reglajului nervos cardiac, în special, la efortul fizic efectuat. Așadar, semnifică o dozare judicioasă a efortului fizic.

Scurtarea regimului tranzitoriu în ROCS are semnificația unei reveniri mai rapide a echilibrului simpatico-vagal, ceea ce, după părerea noastră, trădează existența unor rezerve fizice privind efortul efectuat.

Pentru sportivii care practică *tirul* (graficul 2), înainte de efort, se pleacă de la o frecvență clino de 68, se ajunge după 5 secunde la o frecvență ortomaximă de 96, se stabilizează în orto la 74, de unde în clinominim ajunge la 60, stabilizîndu-se la valoarea din clino inițial. După efort, de la o frecvență clino, mai mică decît cea dinainte de efort, de 64, se ajunge între 0—5 secunde, ca și înainte de efort, la o frecvență ortomaximă de 90, stabilizarea se face mai repede decît înainte de efort, ajungînd la o frecvență de 74 ; trecerea în clinominim se face la o valoare de 56, stabilizîndu-se la 64, ca în clino inițial. Comparativ, modificările frecvenței maxime în orto, precum și cele minime în clino, se fac în același interval de timp, înainte și după efort, dar cu valori după efort sub cele constatate înainte de efort.

După părerea noastră, această stare de fapt semnifică o angrenare redusă a aparatului locomotor în efort, precum și o solicitare intensivă a sistemului nervos central. Ecoul solicitărilor efortului specific este în concordanță cu tipul de efort efectuat de trăgători, precum și cu obiectivul antrenamentului specific în ceea ce privește factorul biologic.

La *biatlon* (graficul 3), s-a înregistrat variația frecvenței cardiace numai înainte de efort, de la clinostatism în orto și apoi din nou în clino. Se constată că, în medie, se pleacă de la o frecvență clino de 70, pentru a fi în orto la un maxim, între 5 și 10 secunde, de 96, se stabilizează după 25—30 de secunde în orto la o valoare identică celei din clino. Frecvența minimă din clino apare între 20 și 25 de secunde, stabilizîndu-se din nou la 70. Valoarea frecvenței maxime în orto este sub cea constatată la atleți și la trăgători ; stabilizarea ca timp se face mai încet față de atleți și la fel cu trăgătorii.

Valorile RCOS sînt reprezentate numai cu titlu comparativ, fără a putea face aprecieri în legătură cu efortul specific, deoarece numărul de subiecți și de determinări a fost redus fără să ne permită o semnificație statistică. Deoarece efortul specific la biatlon s-a încheiat cu alergare de intensitate submaximală, în care aparatul cardiovascular a fost solicitat intensiv, am considerat neadecvată înregistrarea RCOS și ROCS imediat după efort.

Prin compararea graficelor 1, 2 și 3, precum și a rezultatelor prezentate în tabelul 4, se relevă faptul că modificările morfologiei reflexelor sînt sinergice cu tipurile de efort fizic practicat. Dacă postulăm faptul că, inițial, ca sportivi începători, aceste diferențe nu ar fi existat, adică sportivii ar fi făcut parte din aceeași populație statistică, atunci se poate admite raționamentul că modificările parametrilor principali în RCOS și ROCS sînt efecte ale tipului de efort fizic practicat timp îndelungat și sistematic. Acest raționament este întărit de comparația pe care o facem cu valorile din datele din literatură (tabelul 3), unde, după cum se observă, valorile obținute de noi se încadrează în limitele statistice și în tendințele menționate de *A. Gagea* și *A. Demeter*.

Este evident și semnificativ faptul că efortul fizic practic judicios modifică atît durata regimului tranzitoriu, în sensul scurtării acesteia, cît și abaterea dinamică relativă, în sensul creșterii acesteia la eforturile dinamice cu corespondență aerobă și al scăderii acesteia la eforturile de tip static sau cu predominență pe funcția nervoasă.

Tabelul 2

REFLEX CLINOORTOSTATIC

Ramura sportivă		Frecvență clino.		Frecvență orto. max.		Frecvență stabiliz.		Durată (sec.)		Indice relativ (K)	
		Înainte de efort	După efort	Înainte de efort	După efort	Înainte de efort	După efort	Înainte de efort	După efort	Înainte de efort	După efort
Atletism	Aruncări	74	78	110	110	96	100	15	18	0.37	0,28
	Sărituri	80	74	104	106	94	84	24	26	0.25	0,38
	M.A.	78	76	108	108	96	92	20	22	0,31	0,33
Biatlon		70		96		76		30		0.42	
Tir	Pușcă	62	60	90	86	70	68	22	24	0,34	0,32
	Pistol precizie	70	70	96	88	74	74	22	18	0,33	0,22
	Pistol viteză	70	60	96	90	84	68	26	12	0.19	0,5
	Mistreț alergător	70	66	102	98	70	84	24	21	0.46	0,33
	M.A.	68	64	96	90	74	74	23	19	0,33	0,342

REFLEX ORTOCLINOSTATIC

Ramura sportivă		Frecvență orto.		Frecvență clino. min.		Frecvență stabiliz.		Durată (sec.)		Indice relativ (K)	
		Înainte de efort	După efort	Înainte de efort	După efort	Înainte de efort	După efort	Înainte de efort	După efort	Înainte de efort	După efort
Atletism	Aruncări	98	92	66	64	78	78	15	18	0,37	0,48
	Sărituri	92	92	64	66	78	78	23	18	0,42	0,26
	M.A.	96	92	66	66	78	78	19	18	0.395	0,37
Biatlon		70		66		70		24		0,46	
Tir	Pușcă	74	66	54	52	76	58	14	18	0.12	0,17
	Pistol precizie	100	72	64	60	68	60	6	18	0,27	0,12
	Pistol viteză	54		62	48	68		9	8	0,18	0,45
	Mistreț alergător	68	66	58	62	60	72	18	20	0,25	0,25
	M.A.	74	74	60	56	68	64	12	16	0,205	0,247

Tabelul 3

REFLEXUL CLINOORTOSTATIC ÎN DIFERITE TIPURI DE EFORT
(În condițiile de laborator)
- Media rezultatelor și intervalele de încredere ale mediilor

Nr.	Subiecți	Durata regimului tranzitoriu (sec.)		Abatere dinamică relativă (K)	
		Date din literatură	Date ale experimentului	Date din literatură	Date ale experimentului
112	Baschetbaliști	23 ± 1,80		0,478± 0,190	
86	Sprinteri și săritori	23 ± 1,75	24 ± 3,577	0,472 ± 0,150	0,25±0,028
75	Aruncători	29 ± 0,59	14,58±2,392	0,378 ± 0,080	0,37 ±0,051
55	Tir		23 ± 1,385		0,33 ±0,028
8	Biatlon		30 ± 1,768		0,42 ±0,044
284	Martori (studenți)	30 ± 6,10		0,362 ±0,210	

În tabelul 4 și în graficele 4, 5, 6 și 7 sînt reprezentate modificările abaterii dinamice relative și ale regimului tranzitoriu din cadrul reflexelor clinoortostatic și ortoclinostatic, în urma efortului specific la atleți și trăgători.

În RCOS, abaterea dinamică relativă la atleți, înainte de efort (0,31), este mai mică decît cea obținută după efort (0,33) ; același lucru se constată și pentru tir înainte de efort — un indice relativ (0,33) mai mic decît cel de după efort (0,34).

În ROCS, valoarea abaterii dinamice relative la atletism, atît înainte, cît și după efort, o depășește pe cea din RCOS. Înainte de efort, indicele este de 0,395, pentru ca după efort să scadă la 0,37. La trăgători, valorile scad mai mult, luate comparativ cu cele din RCOS : înainte de efort — 0,205, iar după efort — 0,247.

În RCOS, la ambele sporturi, se constată o creștere după efort, deci o mărire relativă a reacției ortosimpatice primare, ca urmare posibilă a sensibilizării kemoreceptorilor sinusului carotidian în cadrul sistemului de reglaj nervos cardiac.

În ROCS, indicele relativ la atleți este mai mare, atît înainte, cît și după efort, față de cel din RCOS, pe cînd la trăgători este mult mai mic atît înainte, cît și după efort, ieșind în afara normalului de excepție (cel pentru sportivi).

Atletismul este confirmat în special pentru aruncători, luat comparativ cu datele din literatură (tabelul 3) ; pentru tir, nu au fost calculate astfel de valori. Ele sînt situate (0,33) între cele ale atleților aruncători și martori. La fel pentru biatlon, unde indicele relativ are o valoare medie de 0,42, situat după atleții aruncători și baschetbaliști.

Parametrii statistici statici (abaterea standard și eroarea standard a mediei) relevă că majoritatea diferențelor dintre parametrii reflexelor COS și OCS, înainte și după efort, precum și cele dintre eșantioanele de sportivi, sînt semnificative. Excepție fac diferențele dintre abaterea dinamică relativă dinainte și de după efort la atletism, durata regimului tranzitoriu la tir pentru RCOS.

CONCLUZII

1. Rezultatele noastre confirmă datele literaturii privind modificările acute ale principalilor parametri ai RCOS și ROCS, induse de efortul fizic specific practicat timp suficient de îndelungat și în mod judicios.

2. Rezultatele lucrării noastre contribuie la completarea datelor literaturii de specialitate, în ceea ce privește modificările principalilor parametri ai reflexului clinoortostatic la tir și biatlon.

Tabelul 4

REFLEX CLINOORTOSTATIC

Nr. crt.	Parametri (Valori statice)	Atletism		Tir		Biatlon	
		Înainte de efort	După efort	Înainte de efort	După efort	Înainte de efort	După efort
1	Durata medie a regimului tranzitoriu (sec.)	20	21,87	23.	19	30	
1.1	Abatere standard	3,63	2,126	10,497	5,844	5	
1.2	Eroare standard	0,880	0,531	1,385	1,340	1,768	
1.3	Valoare critică	16,37	19,74			25	
2	Abatere dinamică relativă (K)	0,31	0,331	0,33	0,342	0,42	
2.1	Abatere standard	0,219	0,044	0,192	0,144	0,1	
2.2	Eroare standard	0,003	0,011	0,028	0,027	0,044	

REFLEX ORTOCLINOSTATIC

Nr. crt.	Parametri (Valori statice)	Atletism		Tir		Biatlon	
		Înainte de efort	După efort	Înainte de efort	După efort	Înainte de efort	După efort
1	Durata medie a regimului tranzitoriu (sec.)	19,41	17,84	12	16	24	
1.1	Abatere standard	6,204	6,664	4,379	4,928	4,898	
1.2	Eroare standard	1,504	1,110	0,638	0,948	2,190	
2	Abatere dinamică relativă (K)	0,40	0,372	0,205	0,247	0,46	
2.1	Abatere standard	0,130	0,224	0,126	0,234	0,225	
2.2	Eroare standard	0,031	0,056	0,018	0,045	0,100	

3. În legătură cu caracterul efortului fizic specific, cu intensitatea și durata acestuia, modificările reflexelor COS și OCS relevă semnificativ nivelul solicitărilor sistemului cardiovascular, în următoarele moduri :

a) o lungime exagerată a duratei regimului tranzitoriu relevă o solicitare neadecvată a organismului, în general, la efortul respectiv, avînd în vedere rezultatele altor lucrări științifice, care recomandă antrenamentele submaximale ca avînd eficiență atît biologică, cît și metodică dintre cele mai bune ; durata regimului tranzitoriu imediat după efort ar trebui să fie comparabilă cu cea dinainte de efort, adică diferența statistică dintre acestea să fie nesemnificativă ;

b) o creștere exagerată a abaterii dinamice relative imediat după efort trădează, după părerea noastră, o solicitare de reglaj nervos cardiac neeconomicoasă sau o gradare nejudicioasă a efortului specific, în sensul că un efort fizic judicios efectuat în concordanță cu scopul acestuia ar trebui să aibă un efect fatigant asupra reglajului nervos cardiac ;

c) o creștere foarte mică a abaterii dinamice relative după efort fizic judicios efectuat relevă, după părerea noastră, o adaptare neconcordantă cu nivelul solicitărilor fizice.

4. Considerăm RCOS și ROCS (reprezentate prin principalii lor parametri) drept indicatori semnificativi ai ecoului biologic, provocați de efortul fizic specific, evident în colaborare cu alți indicatori fiziologici.

Importanța lucrării în considerația acestor reflexe rezultă și din satisfacerea simultană atît a condițiilor de semnificabilitate, cît și a celor de practicitate.

BIBLIOGRAFIE

ANDERSEN K. L. : The cardiovascular system in exercise, Exercise Physiology, Academic Press, New York-London, 1968.

BOIGEY M. : L'entraînement, Masson, Paris, 1942, pag. 10—12.

CHRASTEK I. : Controlul intensității antrenamentului cu ajutorul cardiotahimetrului individual, C.N.E.F.S., Sportul de performanță, 1977, nr. 145.

DEMBO A. G. : Dereglarea ritmului cardiac la sportivi, Inima și sportul, C.N.E.F.S., București, 1974, pag. 248—275.

DEMBO A. G. : Suprasolicitarea inimii la sportivi, Inima și sportul, C.N.E.F.S., București, 1974, pag. 276—331.

DEMETER A. : Fiziologia educației fizice și sportului, Ed. Stadion, 1970.

DEMETER A., NEȘTIANU V. : Elemente de investigație în medicina sportivă, Ed. Stadion, 1970.

DEMETER A., PARTHENIU AL. : Studiu electrofiziologic cu privire la determinarea capacității de adaptare la efortul fizic a aparatului neuromuscular și circulator la copii de vîrstă pubertară, Sportul peste hotare, C.N.E.F.S., nr. 76, pag. 23—40.

DRĂGAN I. : Medicina sportivă, Ed. Stadion, 1974.

DUMITRU CARMEN, PUFULETE ELISABETA, BORȘ L. : Studii privind criterii electrocardiografice în aprecierea influenței sistemului nervos vegetativ asupra cordului la sportivii de performanță, Cea de a III-a sesiune științifică a Centrului de medicină sportivă, București, 1970.

GAGEA A., DEMETER A. : Semnificația reflexului clinoortostatic în efortul fizic, rev. Educație fizică și sport, 1976.

GANDEISMAN A. B., SMIRNOV E. M. : Fundamentarea fiziologică a antrenamentului, Ed. Stadion, 1973.

GAVRILESCU DORA : Dinamica unor indicatori fiziologici neuromusculari în raport cu ciclul săptămînal de antrenament sportiv, Teză de doctorat, 1977.

HAMILTON W. F. : Handbook of physiology, vol. II-Circulation-by Stanley E., Brandley-Washington, 1964.

KARPMAN V. L. : Activitatea cardiacă în condițiile lucrului muscular, Inima și sportul, C.N.E.F.S., 1974, pag. 3—39.

KOURMAEV V. D. : Mécanisme de la régularisation nerveuse et humorale de l'activité du coeur. Kazan, Ed. du Livre de Tatar, 1966.

MERKLEN L. : Le rythme du coeur au cours de l'activité musculaire et notamment des exercices sportifs, Legrand, Paris, 1927.

PARTHENIU AL. : Elemente analitice ale reflexogramei clinoortostatice și relații cu anumite aspecte ale neurodinamicii cerebrale, Comunicare la Conferința de medicina culturii fizice a Societății de medicina culturii fizice din U.S.S.M., 24—25.XI.1967, București.

PARTHENIU AL., HRIŞCĂ ARISTEIA, GAGEA A., NENCIU GEORGETA : Raporturi între neurodinamica cerebrală şi reacţia motrică digitală la copii de 11—13 ani, începători în jocul de baschet, Fiziologia normală şi patologică, vol. XVII, nr. 5, anul 1971.

PLAS F. : L'électrocardiogramme du sportif, Cinésiologie, 1969, nr. 34, pag. 37.

RUCH T., FULTON J. : Fiziologia medicală şi biologică, Ed. Medicală, Bucureşti, 1953, 312.

SMIRNOV A. I. : Rôle du tonus des nerfs vagues dans l'activité cardiaque, U.R.S.S.M., Médicine, 1967.

VOICULESCU A. şi colab. : Date de explorare funcţională circulatorie şi respiratorie şi indici de apreciere a gradului de antrenament la sportivi, Simpozion ştiinţific internaţional, Mamaia, 1969, pag. 163.

ULMEANU FL., PARTHENIU AL., NEACŞU C., MUREŞANU I. : Étude physiologique complexe sur des athlètes, Medicina dello sport, 10, 1973.

GEORGETA BRĂGĂREA, DORA GAVRILESCU, GEORGETA NENCIU, CORNELIA BOTA, ANDREI DEMETER, MARILENA IOTA, ADRIAN GAGEA : Certains aspects des réflexes clinoorthostatiques (RCOS) et orthoclinostatiques (ROCS) dans le sport de performance

Ont été utilisés les réflexes clinoorthostatique et orthoclinostatique, comme modalités techniques de constatation de l'effet d'accélération ou de baisse de la fréquence cardiaque, en effectuant l'enregistrement automatique par électrocardiogramme en des conditions adéquates. Pour caractériser les propriétés dynamiques du système cardio-vasculaire, ont été déterminés deux paramètres : l'écart dynamique relatif (K) et la durée du régime transitoire (t). Les investigations ont porté sur un nombre de 56 sportifs (membres des équipes nationales de tir, d'athlétisme et de biathlon). Les résultats de l'étude confirment les données de la littérature concernant les modifications aigües des principaux paramètres des RCOS et ROCS, indues par l'effort physique spécifique intensement et judicieusement pratiqué, contribuant, en même temps, à compléter ces données par rapport aux modifications des principaux paramètres RCOS au tir et au biathlon. Au sujet du caractère de l'effort physique spécifique, de l'intensité et de sa durée, les modifications RCOS et ROCS relévent de manière significative le niveau des sollicitations du système cardio-vasculaire. RCOS et ROCS — représentés par leurs principaux paramètres, sont considérés comme des indicateurs significatifs de l'écho biologique, provoqués par l'effort physique spécifique, en collaboration avec d'autres indicateurs physiologiques.

GEORGETA BRAGAREA, DORA GAVRILESCU, GEORGETA NENCIU, CORNELIA BOTA, ANDREI DEMETER, MARILENA IOTA, ADRIAN GAGEA : A Few Aspects of Clinoorthostatic (RCOS) and Orthoclinostatic (ROCS) Reflexes in Performance Sports

Clinostatic and orthoclinostatic reflexes have been used as technical modalities for identifying the effect of acceleration and lowering of heart frequency, by automatically recording the data on the electrocardiogram, under appropriate conditions. Two parameters — the relative dynamic deviation (K) and the transitional duration régime (t) — have been first determined. The test included 56 sportsmen belonging to the national teams target shooters, athletics, biathlon. The results obtained testify to the data in the specialist literature on the great modifications occurring with RCOS and ROCS parameters, after judiciously made specific physical efforts. Moreover, they complete the data on the modifications of RCOS and ROCS in target shooting and biathlon. In connection with the specific physical effort, its intensity and duration, RCOS and ROCS modifications point to the stress at the cardiovascular system level. RCOS and ROCS, represented by their main parameters, are most significant indicators of biological effects, caused by the specific physical stress and entailed physiological elements.

ORIENTĂRI ACTUALE ÎN METODICA EDUCĂRII FORŢEI

Prof. LAZĂR BAROGA
Antrenor federal
F. R. Haltere şi Culturism

Introducerea antrenamentelor de forţă în majoritatea ramurilor sportive a contribuit efectiv la creşterea performanţelor, fapt care justifică interesul din ce în ce mai mare de care se bucură problemele legate de educarea forţei musculare în rîndul sportivilor şi tehnicienilor.

Aplicarea rapidă în practică a unor metode şi mijloace moderne de educare a forţei în raport cu particularităţile pregătirii şi a cerinţelor competiţionale stă în atenţia multor specialişti atît din ţară, cît şi din străinătate. Vom descrie în continuare principalele orientări în această direcţie.

EXCITAŢIA MAXIMĂ CONCOMITENTĂ CU HIPERTROFIA FIBRELOR MUSCULARE

Toate antrenamentele în direcţia educării forţei, a forţei în regim de viteză sau de rezistenţă trebuie întocmite în aşa fel încît să îndeplinească întocmai cerinţele legii dezvoltării forţei reprezentată grafic în fig. 1. Excitaţia maximă apoi lucrul pentru hipertrofia musculară se referă nu numai la efectuarea exerciţiilor, dar şi la folosirea diferitelor metode de educare a forţei. Astfel, cînd se foloseşte metoda eforturilor maximale şi supramaximale la unul sau două exerciţii, este obligatoriu să se folosească şi metode care se adresează creşterii masei musculare.

Respectarea cu stricteţe a legii excitaţiei maxime, concomitentă cu hipertrofia fibrelor musculare, se aplică, bineînţeles, şi în cazul efectuării unei singure metode de educare a forţei. De pildă, folosirea metodei eforturilor mijlocii implică efectuarea unor

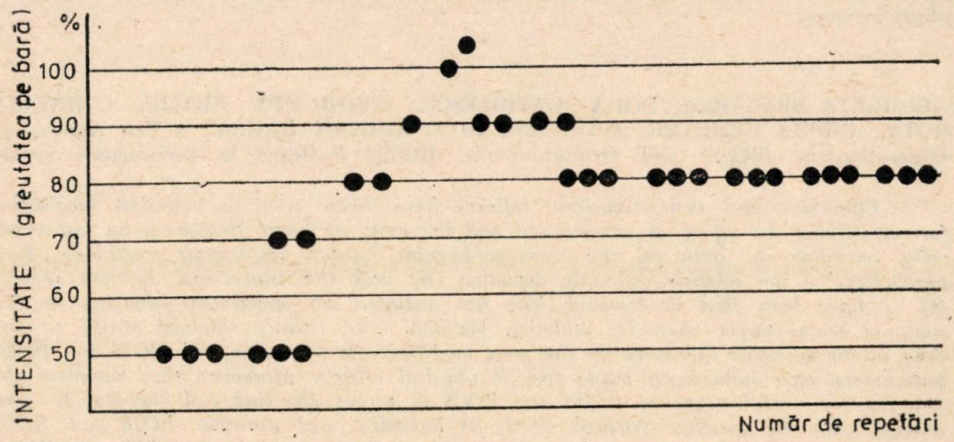


Fig. 1

exerciții cu încărcături care merg în mod crescendo pînă la limita încordărilor indicate de metodă, apoi se micșorează încărcăturile cu circa 20% și se efectuează în continuare repetările și seriile caracteristice metodei. Direcția ascendentă apoi descendentă a încărcăturilor se face în scopul de a se crea excitații diferite, practica dovedind că aceasta este calea cea mai eficace pentru creșterea indicilor de forță. Dacă excitațiile ar fi aceleași, organismul s-ar adapta repede situației și, primind aceiași stimuli, răspunsurile vor fi din ce în ce mai mici, eficacitatea lucrului care se depune diminuîndu-se treptat.

Să urmărim în continuare care este modul de aplicare a eforturilor din ce în ce mai mari. După ce se efectuează încălzirea și creșterea treptată a încărcăturilor pînă se ajunge la greutatea maximă și supramaximă, se reduce greutatea cu circa 10% unde se efectuează 1—2 repetări în 1—2 serii. Apoi se mai reduce 10% (total 20%) și se execută 3 repetări în 5 serii. Încărcătura cu care se pot efectua cele 5 serii este cunoscută sub numele de încărcătură optimă sau greutate de bază, reprezentînd circa 80% din posibilitățile maxime ale sportivului la exercițiul respectiv la un moment dat. Să presupunem că o perioadă de 3 luni, greutatea de bază este de 80 kg (greutatea maximă atinsă fiind de 100 kg). Lucrul mai departe cu aceiași excitanți ar duce la diminuarea treptată a efectului pe care îl are antrenamentul asupra dezvoltării forței. În această situație creștem încărcătura maximă de la 100 kg la 105 kg (chiar dacă încercarea nu reușește) și respectiv creștem greutatea de bază la 85 kg cu care se efectuează 3 repetări în 5 serii. Dacă pentru început nu se reușește să se efectueze 3 repetări în 5 serii, se vor efectua mai puține, antrenamentul continuîndu-se pînă cînd numărul de repetări crește odată cu creșterea capacității de efort impusă de mărirea excitanților. Aceasta este tendința generală de aplicare a acestei importante legi a forței. În cazul cînd, din diferite motive, sportivul nu poate executa încărcăturile stabilite în planul de antrenament, greutatea de bază se scade. Să presupunem că sportivul care în antrenamentele precedente a fost la greutatea maximă de 105 kg și a efectuat repetările și seriile cu 95 și cu 85 kg (greutatea de bază) nu poate din diferite motive (oboseală, odihnă necorespunzătoare, conflicte familiale, examene etc.) să realizeze decît 90 kg. În acest caz se va scădea din această cifră 10 kg și respectiv 20 kg. Astfel, greutatea de 70 kg va deveni greutatea de bază cu care se vor executa repetările și seriile caracteristice metodei. Desigur, se pot întîmpla și situații inverse, cînd sportivul se simte foarte bine, reușind greutatea maximă de 110 kg. Greutatea de bază va fi atunci 90 kg, greutate cu care se vor efectua repetările și seriile indicate. Aceasta va ajuta sportivul pentru pregătirea organismului atunci cînd după o altă perioadă de 3 luni se va încerca mărirea greutății de bază de la 85 kg la 90 kg.

În mod treptat, pe măsura creșterii capacității de efort și a adaptării organismului, legea excitației maxime concomitentă cu hipertrofia fibrelor musculare se va aplica la fiecare exercițiu și la fiecare antrenament. Orientarea expusă a fost aplicată în practică de majoritatea sporturilor în care forța deține un rol important. Rezultatele obținute de către halterofilii bulgari au la bază, printre altele, și folosirea întocmai a acestei legi (Abadjiev — 1975).

UTILIZAREA POTENȚIALULUI MUSCULAR

Există trei factori care condiționează creșterea forței musculare și implicit a performanțelor : *potențialul muscular, „utilizarea" acestui potențial și tehnica sportivă* (fig. 2). Dacă în privința creșterii potențialului și tehnicii se lucrează bine în practica sportivă, în ceea ce privește utilizarea potențialului, această latură a antrenamentului este complet neglijată. Vom defini pe rînd cei 3 factori determinanți ai performanței sportive :

Potențialul muscular este rezultat din sumarea forțelor tuturor mușchilor corpului omenesc. Datele obținute de către specialiștii sovietici arată că potențialul reprezintă o forță de 2,5—3 ori mai mare decît este nevoie pentru realizarea performanțelor actuale. Calculele arată că pe baza potențialului existent un halterofil ar putea ridica o greutate de 750—800 kg. Dezvoltarea potențialului se face cu ajutorul metodelor clasice de dezvoltare a forței cuprinzînd exerciții locale, în regimuri de lucru care nu se întîlnesc în competiții, însumîndu-se un mare volum de muncă. Referindu-ne la funcțiile interne ale mușchiului, sînt angrenate în lucru atît fibrele interioare, cît și cele periferice.

Utilizarea potențialului muscular se referă la posibilitatea de angrenare simultană a fibrelor musculare centrale și periferice, cu ajutorul exercițiilor regionale (grupe musculare mai mari) de tipul cedare-împingere, exerciții specifice efectuate la diferite trenajoare, exerciții statice combinate cu cele dinamice și exerciții nespecifice efectuate într-un ritm ce depășește cerințele competiționale.

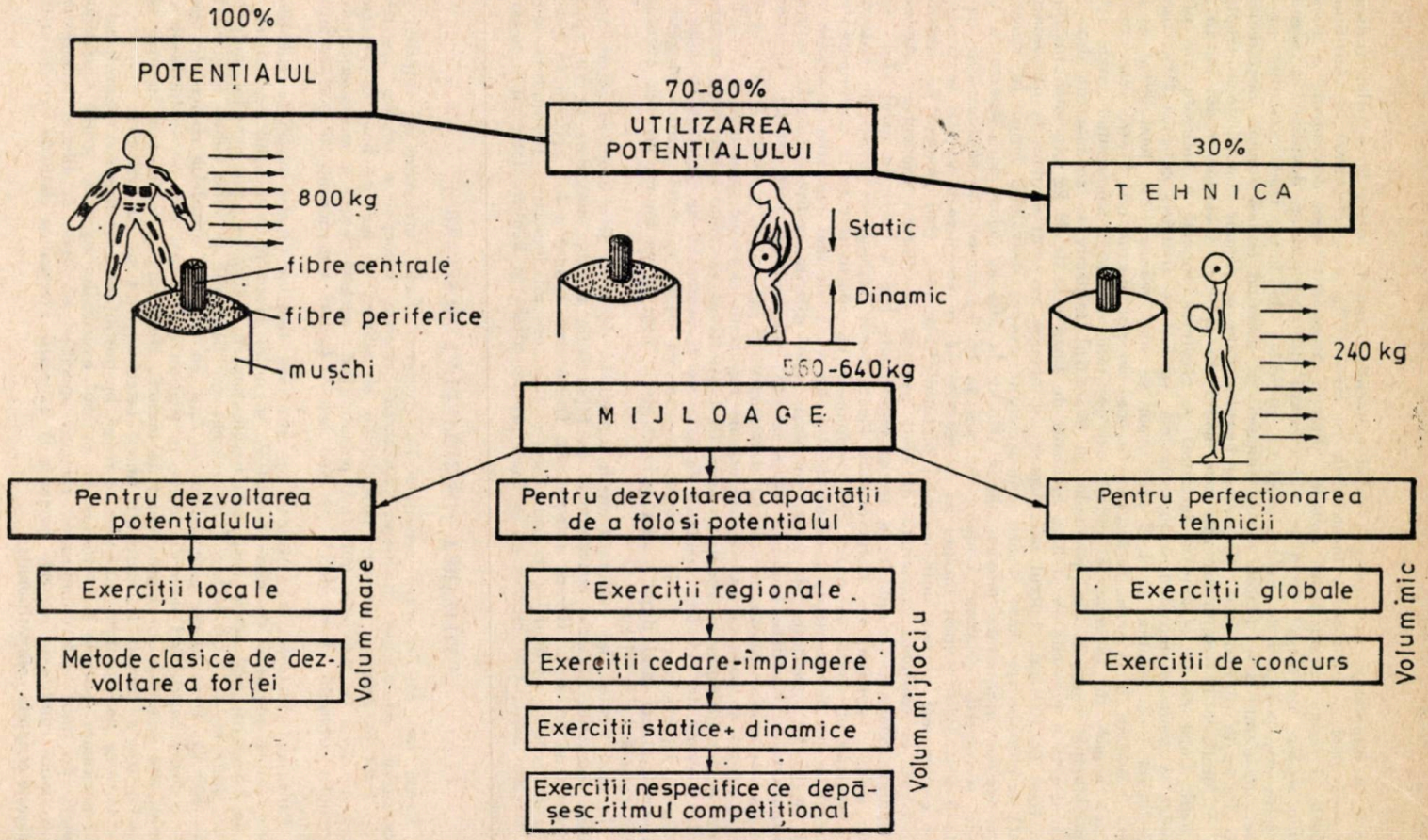

100%
POTENȚIALUL
70-80%
UTILIZAREA POTENȚIALULUI
30%
TEHNICA
800 kg
fibre centrale
fibre periferice
mușchi
Static
Dinamic
560-640 kg
240 kg
MIJLOACE
Pentru dezvoltarea potențialului
Pentru dezvoltarea capacității de a folosi potențialul
Pentru perfecționarea tehnicii
Exerciții locale
Metode clasice de dezvoltare a forței
Volum mare
Exerciții regionale
Exerciții cedare-împingere
Exerciții statice + dinamice
Exerciții nespecifice ce depășesc ritmul competițional
Volum mijlociu
Exerciții globale
Exerciții de concurs
Volum mic

Fig. 2

Folosind principiul utilizării potențialului muscular existent pentru antrenarea capacității de angrenare simultană a unui cît mai mare număr de fibre musculare (unități motoare), în haltere și în alte ramuri sportive (aruncări, sărituri, lupte etc.), se pot folosi următoarele exerciții :

— trageri (pentru smuls și aruncat) efectuate în regim dinamic pînă în poziția de smucire (sfîrșitul fazei a II-a), apoi efectuarea unui efort static care se poate executa prin :

— încordări musculare izometrice pe direcția verticală, efortul fiind măsurat cu ajutorul dinamometrelor ;

— menținerea timp de 3—6 secunde a halterei în poziția cea mai înaltă a tragerii ;

— efectuarea unei mișcări lente din poziția de începere a fazei a doua pînă în poziția cea mai înaltă a tragerii ;

— menținerea timp de 3—6 secunde a halterei la o înălțime de 5—10 cm față de podium, fie la începutul tragerii, fie la lăsarea halterei pe podium ;

— genuflexiuni efectuate în regim dinamic pînă cînd între coapse și gambe se formează un unghi de circa 120 de grade apoi efectuarea unui efort static ;

— genuflexiuni din poziția culcat : împingerea greutății se face cu ambele picioare, iar revenirea (cedare) se face lăsînd întreaga greutate cînd pe un picior cînd pe celălalt ;

— lăsarea lentă pe podium a greutăților după efectuarea exercițiilor (efort de cedare) ;

— sărituri de pe ambele picioare pe ladă (90—120 cm înălțime), apoi pe sol și imediat continuate cu sărituri pe verticală, efectuate cu gantele în mîini ;

— sărituri în adîncime de pe diferite obstacole (1,70—1,90 m înălțime) cu gantele în mîini ;

— exerciții contracronometru.

Tehnica. Prin tehnică înțelegem efectuarea mișcărilor în raport cu cerințele regulamentului din ramura sportivă respectivă. Tehnica nu reprezintă utilizarea potențialului existent, așa cum s-a crezut pînă acum, deoarece perfecționîndu-se cu ajutorul exercițiilor globale și cu viteză de execuție mare, sînt angrenate în lucru doar fibrele centrale ale mușchilor (număr mic de fibre, deci o formă mai mică). Ca rezultat, din potențialul existent doar circa 30% se realizează prin tehnică. Astfel, un mușchi cu un potențial de 100 kg, într-o mișcare tehnică dezvoltă o forță de 30 kg. Folosind exemplul dat la început, potențialul muscular existent de 800 kg de care dispune un halterofil nu poate ajuta decît la ridicarea unor greutăți de 200—250 kg. Dacă se urmărește lucrul special pentru creșterea posibilităților de utilizare a potențialului, atunci în tehnică se poate realiza 70—80% din potențial în loc de 30%. Aceasta echivalează cu circa 500—600 kg la haltere și 2,50—2,60 m la săritura în înălțime. Creșterea uimitoare a forței musculare ar putea avea loc datorită angrenării simultane în lucru a fibrelor musculare periferice și centrale, condiție esențială pentru a dezvolta o forță mare. Ceea ce reține atenția în concepția despre utilizare, susținută de V. Kuznețov, este faptul că antrenamentul orientat în această direcție nu necesită un volum de muncă excesiv de mare, ci un volum mijlociu.

COORDONAREA INTERMUSCULARĂ ȘI INTRAMUSCULARĂ

V. I. Zațiorski, cunoscutul cercetător în domeniul studierii calităților fizice, consideră că mărimea forței depinde de următorii factori :

— coordonarea intermusculară ;

— coordonarea intramusculară ;

— forța cu care mușchiul răspunde la impulsul nervos.

Coordonarea intermusculară se referă la interacțiunea diferitelor grupe musculare în timpul efectuării exercițiilor fizice. Se știe că la ridicarea halterei din start mușchii trapezi trebuie să fie relaxați, ei intrînd în acțiune în faza de „smucire". Electromiogramele efectuate în poziția de start arată o încordare prematură a acestor mușchi chiar și la unii sportivi de înaltă performanță, ceea ce are ca efect o mișcare tehnică greșită și ineficientă din punct de vedere al efortului.

Și așa-zisa lipsă de forță a halterofililor în mușchii flexori ai mîinilor (lucru pentru care se folosesc brețelele), se datorează tot incapacității de a intra în lucru aceste grupe musculare la timpul potrivit (în faza de smucire). S-a constatat că halterofilii pot ține greutăți foarte mari din poziția culcat înainte pe o bancă, lucru ce dovedește că mușchii flexori ai mîinilor sînt suficient de puternici, dar lipsa coordonării intermusculare necesită folosirea brațelor pentru efectuarea antrenamentelor.

În probele de sprinturi s-a constatat că încordarea mușchilor centurii scapulare are efect negativ asupra rezultatului sportiv.

Problema interacțiunii grupelor musculare este o problemă care se rezolvă în practica sportivă în funcție de particularitățile individuale și de cerințele competiționale, se studiază cu ajutorul electromiografelor în timpul eforturilor specifice (electrozi plasați pe diferiți mușchi).

Coordonarea intramusculară. Forța depinde de numărul unităților neuromusculare angrenate simultan în lucru. Dacă în timpul efortului de ridicare a mușchiului biceps, unde se atinge o forță maximă de 25 kg, se pune un electrod pe mușchi și se stimulează electric, puterea se va mări la 35 kg. De aici rezultă că sportivul nu știe să-și folosească pe deplin forța, sau mai corect spus, sportivul nu are capacitatea de a angrena simultan în lucru un număr maxim de fibre musculare.

În practica sportivă fenomenul este denumit *„deficit de forță"* sau lipsa capacității de *„utilizare a potențialului muscular"* (Kuznețov), ceea ce face ca sportivul să realizeze doar 30% din forța de care dispune. Pentru îmbunătățirea capacității de angrenare simultană a unui număr mare de fibre musculare, Zațiorski recomandă folosirea în antrenamente a încărcăturilor maxime, argumentînd că posedă date care atestă faptul că în timpul mișcărilor lente intră în funcție unități musculare din ce în ce mai multe, de la cele mai mici la cele mai mari. Principiul este adaptat întocmai la halterofili în scopul dezvoltării forței pure.

Același specialist susține că pentru creșterea rezultatelor se folosește fie mărirea volumului de muncă, fie schimbarea exercițiilor. Amîndouă procedeele au în vedere crearea *unui nou prag de adaptare,* știut fiind faptul că același excitant provoacă fenomenul de „obișnuire" a organismului, cu repercusiuni negative asupra rezultatelor sportive.

Folosirea greutăților maxime antrenează și cel de al treilea factor determinant în creșterea indicilor de forță, și anume *forța cu care mușchiul răspunde la impulsul nervos.*

Cercetările asupra diferitelor aspecte ale forței musculare sînt aprofundate de prof. Zațiorski și colaboratorii, pornindu-se de la formula : F = m.a. Cu ajutorul radioizotopilor aceștia cîntăresc masa mușchilor, segmentele și stabilesc centrul de greutate. Pentru accelerație ei folosesc metoda stereofotogrametrică cu ajutorul laserului și platforma dinamometrică cu parametrii tridimensionali. Calculul matematic al celor 691 de parametri obținuți despre masă și accelerație permit concluzii asupra modului în care trebuie efectuate exercițiile, precum și cauza greșelilor de execuție date, care sînt transmise antrenorului.

FORȚA EXPLOZIVĂ

De mai mulți ani, renumitul specialist sovietic I. Verhoșanski și-a axat cercetările pe următoarele 3 direcții :

— stabilirea factorilor care determină FORȚA-VITEZA ;
— găsirea unor noi exerciții care să corespundă acestor factori ;
— folosirea exercițiilor în mod rațional pe toată durata anului.

Pentru aceasta el folosește schema din fig. 3, de unde rezultă următorii parametri :

— Indicele de FORȚĂ-VITEZĂ $= \frac{Fmax}{tmax}$;

— Gradientul $Q = \frac{Fp}{tp}$ forța de începere (startul) a lucrului muscular ;

— Gradientul $G = \frac{Fmax - P}{tmax - tp}$ stabilirea forței musculare în regim de FORȚĂ-VITEZĂ ;

— Gradientul R = forța de revenire a mușchilor după întindere.

Din studierea relațiilor dintre acești parametri și rezultatele sportive, precum și a profilurilor dinamometrografice efectuate pe sportivi în mișcare, cu ajutorul analizelor statistico-matematice, I. Verhosanski a ajuns la următoarele concluzii :

— cu cît este mai mare încărcătura crește rolul lui Po și F max (aruncarea ciocanului, a greutății, triplusalt) și este recomandată creșterea forței absolute ;

— la încărcăturile mijlocii crește rolul lui G (sărituri în lungime, aruncarea suliței), este recomandată dezvoltarea cu precădere a forței-vitezei ;

— la încărcături mici crește rolul lui Q (sprinturi, garduri) și dezvoltarea forței absolute este contraindicată ;

— pentru dezvoltarea forței-vitezei se folosesc încărcături de 75—80% din posibilități pînă la 6 repetări ;

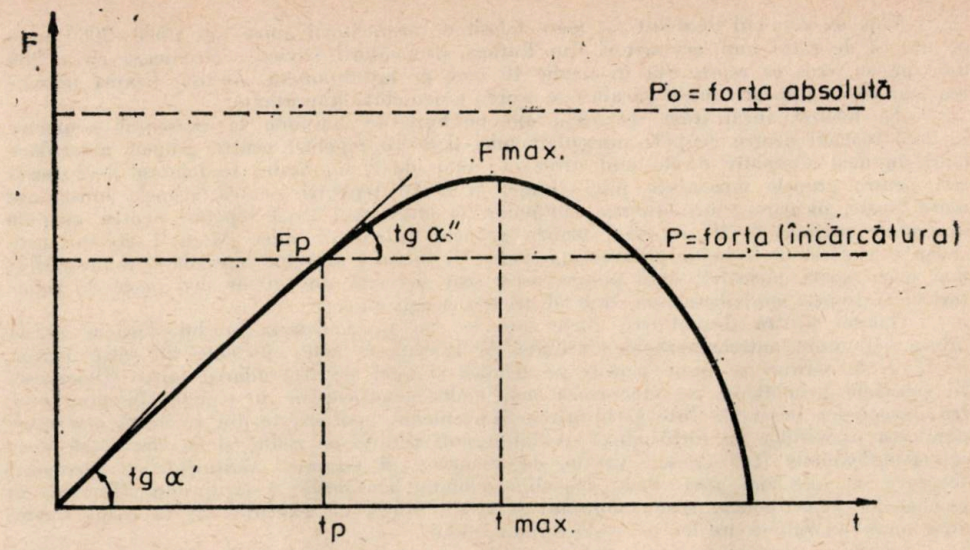


Fig. 3

— pentru dezvoltarea forței în regim de rezistență se folosesc încărcături de 50% peste 12 repetări ;

— săriturile în adîncime au efect pozitiv pentru forța absolută a mușchiului, influențînd favorabil pe Q, G și R ;

— ca mijloc pentru creșterea forței-vitezei se folosește și electrostimularea musculară ;

— forța (Po) are tendință de creștere mai mare la începutul carierei sportive, apoi curba valorilor crește mai lent.

Rolul lucrului cu greutăți crește pe măsură ce ne apropiem de sfîrșitul carierei iar nu ca volum, ci ca intensitate ;

— aruncătorii nu trebuie să lucreze exact ca halterofilii (volum, intensitate, structură a exercițiilor) ;

— volumul excesiv de mare în sporturile de FORȚĂ-VITEZĂ are efecte nefavorabile asupra vitezei de execuție și a tehnicii sportive.

STABILIREA VOLUMULUI DE LUCRU ÎN FUNCȚIE DE PARTICULARITĂȚILE PREGĂTIRII ȘI ALE CERINȚELOR COMPETIȚIONALE

Preocupările actuale ale specialiștilor în domeniul sportului sînt axate pe două direcții : creșterea volumului general de muncă a sportivilor *orientați spre sportul de înaltă performanță* și găsirea unor noi metode și mijloace de întrebuințare la maximum a potențialului biologic pentru *sportivii consacrați de înaltă performanță*.

În ceea ce privește prima direcție, folosindu-se exemplul din metodica de antrenament a înotătorilor și alergătorilor de fond, volumul general a crescut considerabil. Puține sînt astăzi ramurile sportive în care să nu se efectueze 2—3 antrenamente pe zi. În haltere, de la clasica concepție a celor 5 antrenamente pe săptămînă s-a trecut la efectuarea a 9 antrenamente (luneа, miercurea și vinerea au loc cîte două antrenamente). Creșterea în continuare a volumului de muncă ridică însă următoarele probleme : apare oboseala nervoasă, se denaturează tehnica și sînt necesare substanțe medicamentoase pentru a se putea realiza un volum din ce în ce mai mare. Dacă mai adăugăm faptul că volumul este limitat și de factorul timp (niciodată nu se va putea antrena 24 ore din 24) și că sportivul are diferite obligații sociale (profesie, școală, familie), găsim justificat interesul specialiștilor spre cea de a doua direcție, aceea a găsirii unor noi mijloace și metode noi pentru folosirea la maximum a potențialului biologic al sportivilor de înaltă performanță.

Față de volumul deosebit de mare folosit de aruncătorii americani (1500—2000 tone pe an) și de către unii aruncători din Europa, aruncătorii sovietici efectuează circa 800 tone pe an, ceea ce reprezintă în medie 10 tone pe antrenament. Aceasta pentru păstrarea tehnicii de aruncare, lucru căruia i se acordă o deosebită importanță.

Se folosesc încărcături de 75% din posibilitățile maxime la exercițiul respectiv în 2—3 repetări pentru grupele musculare mici și 8—10 repetări pentru grupele musculare mari, în mod alternativ după cum urmează : timp de 2 săptămîni se folosesc 2—3 repetări pentru grupele musculare mici (brațe) și 8—10 repetări pentru grupele musculare mari (spate, picioare) ; următoarea săptămînă se efectuează 2—3 repetări pentru grupele musculare mari și 8—10 repetări pentru grupele musculare mici. Motivul acestui procedeu este acela de a lucra pentru angrenarea în lucru a fibrelor musculare, a mușchilor mai mari (spate, picioare), care pentru acest scop necesită un număr mai mare de repetări decît grupele musculare mici (deltoid, triceps, biceps etc.).

Lucrul pentru dezvoltarea forței are loc pe toată durata anului, fără a exista diferențieri între antrenamentele efectuate de bărbați și cele efectuate de către femei.

Și în sărituri se pune accent pe tehnică și apoi pe dezvoltarea forței (Diacikov). In perioada pregătitoare se efectuează mai multe genuflexiuni și semigenuflexiuni pentru dezvoltarea forței absolute și întărirea ligamentelor, apoi crește din ce în ce mai mult ponderea exercițiilor de forță-viteză. Astfel, genuflexiunile se reduc și se efectuează doar semigenuflexiunile (140 grade). Crește, de asemenea, și numărul săriturilor cu îngreuieri (centura nu este mai grea decît 5% din greutatea corporală a săritorului). Practic, în perioadele competiționale scade volumul și crește viteza de execuție. Și în cazul săritorilor lucrul cu haltera are loc pe toată durata anului.

Săritorii efectuează circa 200 tone pe an, numai pentru dezvoltarea mușchilor picioarelor folosind încărcături pînă la 75% din posibilitățile maxime la exercițiul respectiv în 5—6 repetări. Cînd folosesc încărcături de 90—95% se efectuează 2—3 repetări. Numărul de tone anual este mai mare deoarece săritorii sovietici efectuează exerciții și pentru dezvoltarea trenului superior (Diacikov spune că omul este ca o minge, nu poate fi umflat jumătate, iar cealaltă jumătate să fie dezumflată), iar pentru semigenuflexiuni se consideră 50% din greutatea cu care se lucrează și pentru sărituri cu halter pe umeri 25%.

Săritorii efectuează exerciții de cedare-împingere (utilizare) de 2—3 ori pe săptămînă în 20 repetări, sărituri consecutive peste obstacole, iar o parte a săriturilor cu elan peste stachete le efectuează folosind pantofi speciali prevăzuți cu o talpă de lemn care depășește din ce în ce mai mult (progresiv) mărimea labei piciorului.

Se pune mare accent pe dezvoltarea mușchilor motori ai articulației gleznei : cînd se folosesc exerciții pentru gleznă se fixează articulația genunchiului, cînd se lucrează pentru mușchii motori ai articulației genunchiului, se fixează articulația gleznei, în scopul creșterii la maximum a solicitărilor.

Folosind date reieșite din practica și literatura de specialitate din țară și străinătate, am întocmit repartizarea volumului de lucru pentru dezvoltarea forței în sporturile orientate spre forță în regim de viteză și în sporturile orientate spre forță în regim de rezistență (tabelele 1 și 2).

MODELAREA ANTRENAMENTULUI

Pentru a exemplifica preocupările actuale în această direcție, vom reda pe scurt procedeul modelării folosit în haltere de către specialiștii sovietici.

Parametrii folosiți în modelare sînt :

Exerciții clasice :

1. — smuls ;
2. — aruncat ;
3. — total.

Exerciții ajutătoare :

4. — smuls fără fandare : 85% din smulsul clasic ;
5. — smucire de la piept, apucare largă, prinderea halterei pe brațele întinse deasupra capului, efectuarea genuflexiunilor : *+10 kg față de smulsul clasic ;*
6. — aruncat tehnic de pe suporți : *+10 kg față de aruncatul clasic ;*
7. — aruncatul fără fandare : *greutatea echivalentă cu smulsul clasic ;*
8. — genuflexiuni spate : *30% peste aruncatul clasic ;*
9. — genuflexiuni față : +10 kg față de aruncatul clasic ;

Tabelul 1

TONAJUL MINIM ȘI MAXIM ÎNTR-UN CICLU SĂPTĂMÎNAL, ETAPĂ LUNARĂ ȘI AN,

pentru sporturile cu caracter de forță în regim de viteză

Nr. crt.	Sportul	Număr tone pe ciclu săptămînal, perioada pregătitoare		Număr tone pe ciclu săptămînal, perioada competițională, odihnă activă	Număr tone în etapa lunară, perioada pregătitoare		Număr tone în etapa lunară, perioada competițională, odihnă activă	Număr tone anual	
		Minim	Maxim		Minim	Maxim		Minim	Maxim
1	Aruncarea greutății	24	40	8	96	160	32	897	1448
2	Aruncarea ciocanului	22,5	37,5	7,5	90	150	30	840	1320
3	Schi alpin	18	36	6	72	144	24	672	1248
4	Sărituri schi	18	36	6	72	144	24	672	1248
5	Aruncarea discului	18	36	6	72	144	24	672	1248
6	Triplusalt	18	30	6	72	120	24	672	1056
7	Handbal	18	30	6	72	120	24	672	1056
8	Rugbi	18	30	6	72	120	24	672	1056
9	Săritura în înălțime	16,5	27,5	5,5	66	110	22	616	968
10	Săritura în lungime	16,5	27,5	5,5	66	110	22	616	968
11	Hochei	16,5	27,5	5,5	66	110	22	616	968
12	Sărituri în apă	15	25	5	60	100	20	560	880
13	Ciclism viteză	15	25	5	60	100	20	560	880
14	Bob	13,5	31,5	4,5	54	108	18	504	936
15	Patinaj viteză	13,5	27	4,5	54	108	18	504	936
16	Baschet	12	24	6	48	96	24	480	865
17	Aruncarea sulițe	12	24	4	48	96	16	448	833
18	Săritura cu prăjina	12	20	4	48	80	16	448	704
19	Volei	12	20	4	48	80	16	448	704
20	Scrimă	10,5	17,5	3,5	42	70	14	392	616
21	Alergări viteză	10,5	17,5	3,5	42	70	14	392	616
22	Gimnastică (sol-sărituri)	10,5	17,5	3,5	42	70	14	392	616
23	Oină	9	18	4,5	36	72	18	360	648
24	Tenis masă	9	18	4,5	36	72	18	360	648
25	Fotbal	9	15	3	36	60	12	336	528
26	Box	9	15	3	36	60	12	336	528

Spre forță

Spre viteză

Tabelul 2

TONAJUL MINIM ȘI MAXIM ÎNTR-UN CICLU SĂPTĂMÎNAL, ETAPĂ LUNARĂ ȘI AN, pentru sporturile cu caracter de forță în regim de rezistență

Nr. crt.	Sportul	Număr tone pe ciclu săptămînal, perioada pregătitoare		Număr tone pe ciclu săptămînal, perioada competițională, odihnă activă	Număr tone în etapa lunară, perioada pregătitoare		Număr tone în etapa lunară, perioada competițională, odihnă activă	Număr tone anual	
		Minim	Maxim		Minim	Maxim		Minim	Maxim
1	Lupte greco-romane	60	120	20	240	480	80	2240	4160
2	Canotaj	58,5	117	19,4	234	468	77,6	2182	4084
3	Caiac	57	114	19	228	456	76	2128	3952
4	Lupte libere	55,5	111	18,5	222	444	74	2072	3848
5	Tir cu arcul	52,5	87,5	17,5	210	350	70	1960	3080
6	Canoe	51	102	17	204	408	68	1904	3536
7	Judo	51	85	17	204	340	68	1904	2992
8	Gimnastică aparate (B)	48	112	16	192	448	64	1792	3840
9	Polo pe apă	48	96	16	192	384	64	1792	3328
10	Pentatlon modern	46,5	77,5	15,5	186	310	62	1696	2726
11	Patinaj artistic	45	90	15	180	360	60	1680	3120
12	Înot	43,5	87	14,5	174	348	58	1624	3016
13	Popice	43,5	72,5	14,5	174	290	58	1624	2552
14	Yachting	43,5	72,5	14,5	174	290	58	1624	2552
15	Sanie	34,5	69	11,5	138	276	46	1288	2392
16	Biatlon	33	77	11	132	308	44	1232	2640
17	Gimnastică aparate (F)	33	77	11	132	308	44	1232	2640
18	Patinaj (3000 m 5000 m)	31,5	63	10,5	126	252	42	1176	2184
19	Alpinism	30	50	10	120	200	40	1120	1760
20	Călărie	30	50	10	120	200	40	1120	1760
21	Tir	25	50	12,5	100	200	50	1000	1800
22	Motociclism	25	50	12,5	100	200	50	1000	1800
23	Ciclism (4000 m șosea)	24	48	12	96	192	48	960	1728
24	Tenis cîmp	23	46	11,5	92	184	46	920	1656

Spre forță

Spre rezistență

Încărcătura

10. — numărul de tone : *200—250 pe lună ;*
11. — numărul de repetări peste 75% : *2000—2500 pe lună ;*
12. — greutate medie $= \frac{\text{volum (kg)}}{\text{nr. repetări}}$;
13. — coeficientul de intensitate $= \frac{\text{greutatea medie}}{\text{rezultat la biatlon}}$ (36—42%) ;
14. — greutăți peste 90% : *500 pe an* U.R.S.S. (1000 pe an R.P.B.) ;
15. — numărul concursurilor pe an : *6.*

Parametrii de mai sus, ce constituie greutățile de antrenament, sînt planificați pentru fiecare sportiv, pe o perioadă de 4 ani, plecîndu-se de la volorile anului precedent (tabelul 3).

Pentru calcularea intensității medii în cadrul unui ciclu săptămînal pentru smuls și aruncat tehnic, se folosesc 5 zone de intensitate : zona 1 = 50—57% ; zona 2 = 60—67% ; zona 3 = 70—77% ; zona 4 = 80—87% ; zona 5 = 90—100%. *În zona 3—5 se efectuează 2 000—2 500 de repetări în 30 de zile, iar în zona 4—5 se efectuează 800 de repetări în 30 de zile. Greutățile cuprinse între 90—100% din posibilitățile maxime (zona 5) se folosesc în număr de 20—30 de repetări în 30 zile,* în funcție de categoriile de greutate (fig. 4). Intensitatea folosită de sportivii din categoriile de la 52 kg la 75 kg depășește pe cea folosită de sportivii din categoriile 82,5 kg— +110 kg. Aceasta se explică prin faptul că, pînă la atingerea greutăților mai mari, sportivii cu greutate corporală mai mare sînt nevoiți să efectueze un volum de muncă apreciabil pentru încălzire.

Raportul dintre exercițiile clasice și exercițiile ajutătoare este următorul : în perioada pregătitoare (30 zile) smuls 20%, aruncat 20%, trageri + genuflexiuni 40%, exerciții pentru împins 10%, aplecări 10% ; în perioada competițională (30 zile), smuls 30%, aruncat 30%, trageri + genuflexiuni 30%, exerciții pentru împins 8%, aplecări 2% Rezultă că în perioadele pregătitoare TEHNICA = 40%, EXERCIȚIILE AJUTĂTOARE = 60%, iar în perioadele competiționale TEHNICA = 60%, iar EXERCIȚIILE AJUTĂTOARE = 40%.

În cadrul unui ciclu anual există două vîrfuri : C.E. și C.M. (J.O.) ce constituie obiectivele importante ale anului, afectîndu-se un număr de 6 concursuri. Pentru 1980 se prevede participarea la 4 concursuri înaintea J. O. Ultimul concurs va avea loc cu 45 de zile înaintea începerii Jocurilor Olimpice.

FOLOSIREA EXERCIȚIILOR CLASICE SMULS ȘI ARUNCAT

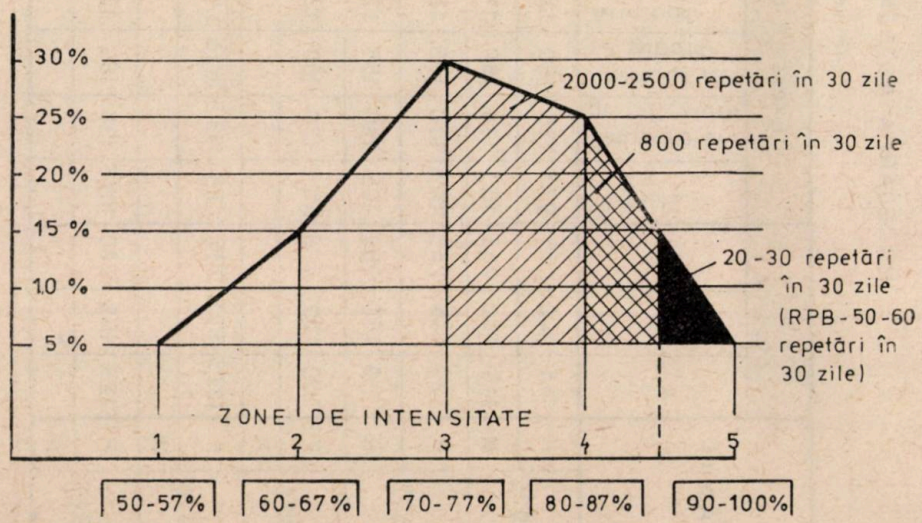


Fig. 4

Tabelul 3

MODELAREA ANTRENAMENTULUI UNUI SPORTIV DE LA CATEGORIA 60 KG

în vederea participării la J.O. din 1980

Anul		Exerciții clasice			Exerciții ajutătoare							Încărcătura						Obiectiv performanță
		S	A	T	Smuls F.F.	Smucire și genuflexiuni	Aruncat de pe suporți	Aruncat F.F.	Pus la piept F.F.	Genuflexiuni spate	Genuflexiuni față	Număr tone	Număr repetări	Greutatea medie	Greutăți peste 90%	C. I.	Număr concurs	
1976	P.	115	140	255	97,5	125	150	115	115	185	150	2624	21920	119	5480	46 %	6	II-III CE (J)
	R	115	140	255	100	135	150	115	120	190	150	2500	21000	119	5250	46 %	7	DA
1977	P	120	145	265	102,5	130	155	120	120	190	155	2728	22500	121	5625	46 %	6	III CE.CM (S)
	R	110	150	260	105	130	155	120	120	195	160	2600	21500	120	5375	46 %	8	DA
1978	P	120	150	270	102,5	130	160	120	120	195	160	3000	23740	126	5935	46 %	6	II CE.CM (S)
	R																	
1979	P	122,5	152,5	275	105	132,5	162,5	122,5	122,5	200	162,5	3248	25000	129	6250	47 %	6	I CE.CM (S)
	R																	
1980	P	125	155	280	107,5	135	165	125	125	205	165	35000	26200	133	6550	48 %	6	II-III J.O.
	R																	

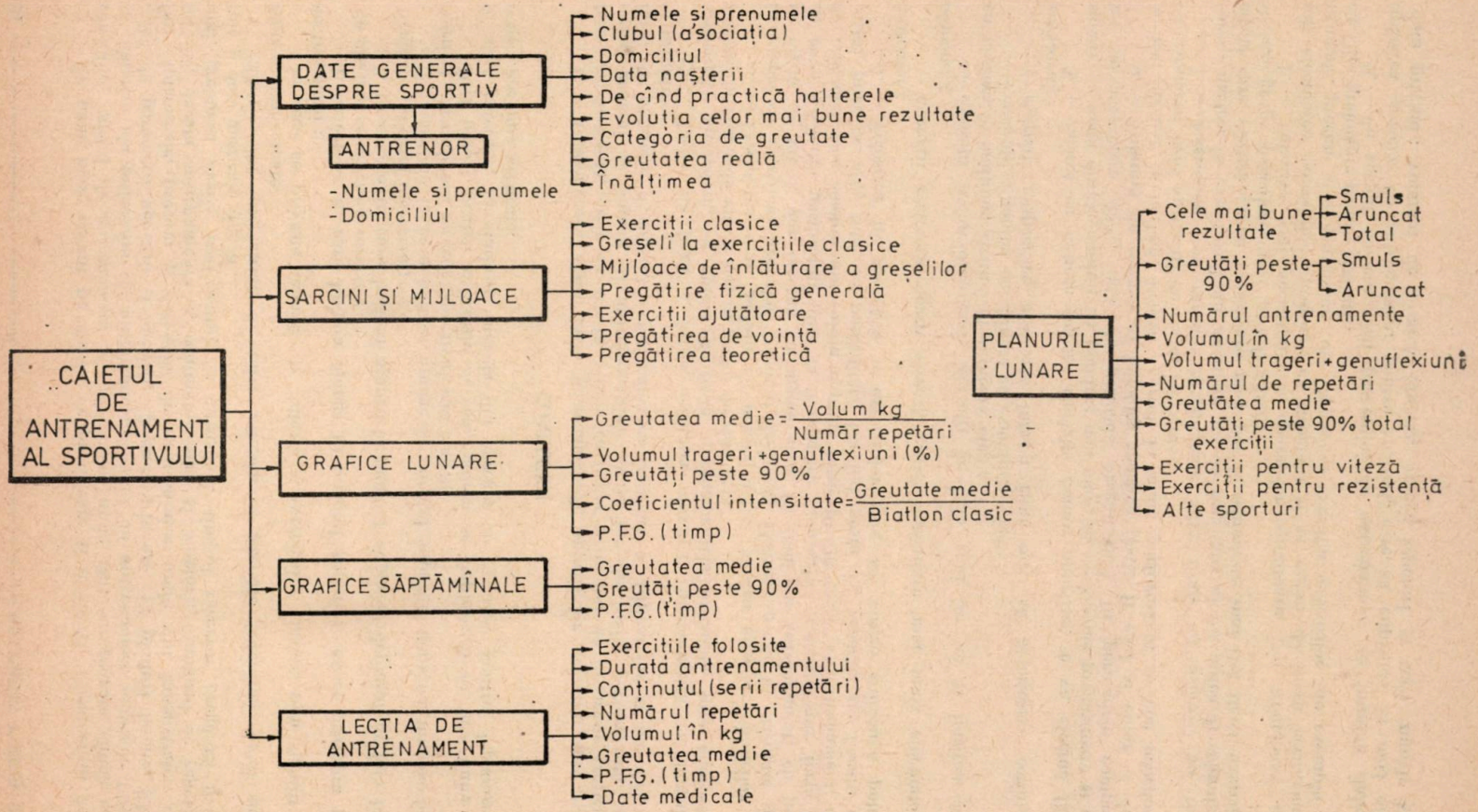

CAIETUL DE ANTRENAMENT AL SPORTIVULUI
DATE GENERALE DESPRE SPORTIV
Numele și prenumele
Clubul (asociația)
Domiciliul
Data nașterii
De cînd practică halterele
Evoluția celor mai bune rezultate
Categoria de greutate
Greutatea reală
Înălțimea
ANTRENOR
-Numele și prenumele
-Domiciliul
SARCINI ȘI MIJLOACE
Exerciții clasice
Greșeli la exercițiile clasice
Mijloace de înlăturare a greșelilor
Pregătire fizică generală
Exerciții ajutătoare
Pregătirea de voință
Pregătirea teoretică
GRAFICE LUNARE
Greutatea medie = Volum kg / Număr repetări
Volumul trageri + genuflexiuni (%)
Greutăți peste 90%
Coeficientul intensitate = Greutate medie / Biatlon clasic
P.F.G. (timp)
PLANURILE LUNARE
Cele mai bune rezultate
Smuls
Aruncat
Total
Greutăți peste 90%
Smuls
Aruncat
Numărul antrenamente
Volumul în kg
Volumul trageri + genuflexiuni
Numărul de repetări
Greutătea medie
Greutăți peste 90% total exerciții
Exerciții pentru viteză
Exerciții pentru rezistență
Alte sporturi
GRAFICE SĂPTĂMÎNALE
Greutatea medie
Greutăți peste 90%
P.F.G. (timp)
LECȚIA DE ANTRENAMENT
Exercițiile folosite
Durata antrenamentului
Conținutul (serii repetări)
Numărul repetări
Volumul în kg
Greutatea medie
P.F.G. (timp)
Date medicale

Fig.5

Se pune mare accent pe munca de planificare și evidență. Documentul de bază îl constituie *caietul de antrenament al sportivului,* unde sînt înregistrate datele cantitative și calitative ale procesului de antrenament. Caietul de antrenament cuprinde înregistrarea a 46 de parametri generali și speciali, 12 grafice lunare, 12 planuri lunare, 52 de grafice săptămînale, precum și 400—450 de lecții zilnice unde sînt înregistrate : exercițiile folosite, durata antrenamentului, conținutul (serii și repetări), numărul de repetări, volumul, greutatea medie, coeficientul de intensitate, timpul rezervat pregătirii fizice generale și date medicale (fig. 5).

Datele sînt înregistrate de către antrenor și predate federației anual sub forma unor centralizatoare.

In ceea ce privește tehnica de ridicare a exercițiilor clasice, s-au stabilit 3 tipuri de traiectorii :

1. traiectorie în care haltera ajunge în punctul superior, exact deasupra punctului de plecare, *considerată corectă ;*

2. traiectorie în care haltera ajunge la punctul superior deplasat în fața liniei verticale, *considerată incorectă ;*

3. traiectorie în care haltera ajunge la punctul superior deplasat înapoia liniei ververticale, *considerată corectă* (sportivul sare înapoi).

Deci numai pentru ridicările în care haltera se deplasează în fața liniei verticale se aduc corectări, folosindu-se metoda din aproape în aproape pentru deplasarea traiectoriei spre linia verticală.

CONCLUZII

1. — Diferențierea clară între antrenamentele sportivilor orientați spre sportul de înaltă performanță, unde se are în vedere ca factor principal de progresie creșterea volumului general de muncă, și antrenamentele sportivilor de înaltă performanță, unde factorul de progresie îl constituie raționalizarea continuă a mijloacelor și metodelor folosite în pregătire.

2. — Legea de bază a forței, excitația maximă concomitentă cu lucrul pentru hipertrofia musculară, se aplică în toate antrenamentele orientate spre educarea forței, a forței în regim de viteză sau în regim de rezistență.

3. — Efectuarea unui volum de muncă optim pentru creșterea indicilor de forță în raport cu specificul probelor (regimul de lucru). Astfel, sporturile orientate spre forță în regim de viteză vor efectua în medie circa 10 tone pe antrenament, cu încărcături de circa 75% din posibilități pînă la 6 repetări. Sporturile orientate spre forță în regim de rezistență vor efectua un volum cuprins între 10—20 tone pe antrenament, cu încărcături pînă la 50% față de posibilități, folosind peste 12 repetări de fiecare exercițiu.

4. — Folosirea în pregătire a exercițiilor care să vizeze utilizarea potențialului muscular :

— exerciții regionale (care vizează grupe musculare mai mari efectuate la trenajoare) ;

— exerciții cedare-împingere (sărituri pe ladă apoi pe sol și imediat continuare cu săritură în înălțime, sărituri în adîncime etc.) ;

— exerciții dinamice combinate cu exerciții statice ;

— exerciții nespecifice efectuate într-un ritm care să depășească cerințele competiționale.

5. — Lucrul cu haltera pentru celelalte ramuri sportive se va efectua fără întrerupere pe toată durata anului, cu pondere mai mare în perioadele pregătitoare și cu caracter de menținere (50% față de perioada pregătitoare) în perioadele competiționale.

6. — Volumul de muncă al femeilor sportive poate fi egal și chiar să depășească pe cel efectuat de bărbați. Pentru sportul de înaltă performanță se vor selecționa femei cu parametri fizici apropiați de cei ai bărbaților.

7. — Exercițiile vor rămîne neschimbate atîta timp cît asigură un randament corespunzător. În cazul cînd un exercițiu nu dă rezultate, el va putea fi schimbat. Exercițiile care vizează grupe musculare mici pot fi schimbate mai des decît exercițiile care vizează grupe musculare mari (genuflexiuni).

8. — Folosirea mai accentuată a aparatelor ajutătoare (tip trenajoare) care permit efectuarea exercițiilor apropiate ca structură și ca regim de lucru cerințelor competiționale, precum și a aparatelor care îngreuiază execuția mișcărilor (de exemplu : pantofi cu tălpi prelungite pentru săritori).

9. — În scopul obiectivizării procesului de antrenament se impune elaborarea și tipărirea caietelor de antrenament pentru sportivi, care să cuprindă în mod obligatoriu date privind : volumul de muncă (durata, număr repetări și serii, număr kg., indici

de volum), intensitatea (încărcăturilor în % față de posibilități, greutățile optime de antrenament, indici de intensitate), mijloacele folosite, grafice săptămînale, grafice lunare și lecțiile zilnice de antrenament.

10. — Continuarea obiectivizării și raționalizării parametrilor folosiți în modelarea pregătirii conform cerințelor antrenamentului contemporan. În acest scop se impune folosirea, pe scară largă, a indicilor de intensitate și de volum în toate ramurile sportive, inclusiv jocurile.

BIBLIOGRAFIE

1. ABADJIEV IVAN : Principiile de bază ale antrenamentului halterofililor bulgari. (Conferința europeană a antrenorilor de haltere, Sofia, 1974, Buletinul F.E.H. nr. 6 1975).
2. ADRIANOV V. A., VOROBIOV A. N. : Folosirea diferitelor regimuri de lucru pentru dezvoltarea forței musculare. Rev. Teoria i praktika fiziceskoi kulturî nr. 12, 1969.
3. BAROGA L. : Manual de haltere și culturism, ediția a II-a. Editura Sport-Turism, București, 1977.
4. BAROGA L. : Sinteza schimbului de experiență efectuat în U.R.S.S. în perioada 23 I—1 II 1978 pe tema „Modelarea antrenamentului de forță" (C.N.E.F.S.).
5. MATVEEV L. P. : Bazele antrenamentului sportiv. Fizkultura i sport, 1977, Moscova.
6. VERHOȘANSKI I. V. : Bazele pregătirii forței specifice în sport. Fizkultura i sport, 1977.
7. VOROBIOV A. N. : Sportul cu haltere. Probleme de fiziologie și antrenament. Ediția a II-a. Fizkultura i sport, 1977.

L. BAROGA : Orientations actuelles dans la méthodologie de l'éducation de la force

La rapide application en pratique de certaines méthodes et moyens modernes d'éducation de la force par rapport aux particularités de la préparation et des exigences compétitionnelles, se trouve dans le centre de l'attention de nos spécialistes ainsi que de ceux de l'étranger.

Les entraînements en vue de l'éducation de la force, de la force en régime de vitesse ou de résistance, doivent être élaborés de telle manière qu'ils puissent réaliser exactement les exigences de la loi du développement de la force.

Il existe trois facteurs qui conditionnent l'augmentation de la force musculaire et implicitement celle des performances : le potentiel musculaire, l'utilisation de ce potentiel, et la technique sportive.

Le célèbre chercheur dans le domaine de l'étude des qualités physiques, V. I. Zatiorski, considère que la grandeur de la force dépend des facteurs suivants:

— la coordination intermusculaire ;
— la coordination intramusculaire ;
— la force avec laquelle le muscle répond a l'impulsion nerveuse.

Les recherches sur les différents aspects de la force musculaire partent de la formule : F = m.a. Avec l'aide des radio-isotopes on pèse la masse des muscles, les segments, et on établit le centre de gravité. Pour l'accélération on utilise la méthode stéréophotogrammétrique avec l'aide du laser et la plate-forme dynamométrique avec des paramètres tridimensionnels.

Le calcul mathématique des 691 paramètres obtenus quant à la masse et à l'accélération permettent des conclusions sur le mode dont on doit effectuer les exercices, ainsi que la cause des erreurs d'exécution données, et qui sont ensuite transmises à l'entraîneur.

Dans la seconde partie de l'article, l'auteur s'occupe de l'établissement du volume de travail, en fonction des particularités de la préparation et des exigences compétitionnelles.

Les conclusions de l'ouvrage sont pleines d'enseignements pour les entraîneurs qui s'occupent des la préparation des haltérophiles.

L. BAROGA : Today's Trends and Methods for Training Strength

The practical application of modern methods in training strength in terms of competitional requirements and training in general is a great concern with specialists at home and abroad.

Training in terms of strength, of strength in speed and resistance régimes should meet the very requirements of the development of strength.

There are three factors which condition muscular strength and implicitly performance : the muscular potentials, the use of the latter and sporting techniques.

V. I. Zațiorski, who studied physical properties considered that the size of strength depended on the following factors :

— intermuscular coordination
— intramuscular coordination
— the force by which the muscle reacts to nervous impulse.

Research into the various aspects of muscular strength start from the formula : $F = m.a$. By means of isotopes the muscles and segments are weighed and the centrecof weight is established. The stereophotogrametrical method by laser is used for acceleration and the dynamometric platform by tridimensional parameters.

The mathematical calculation of the 691 parameters obtained with respect to mass and acceleration allow those concerned to draw conclusions on how to do the exercises, how to avoid the mistakes (as they find out their causes). For sure, instructors will benefit from these conclusions.

The second part of the article deals with the determination of the volume of work depending on the particularities of training and the competitional claims.

The conclusions reached by the author will be of great help to the instructors of weight lifters.

ÎNVĂȚAREA ÎNOTULUI — PARTE A UNUI SISTEM STRATEGIC (III)

Prof. MIRCEA OLARU
Clubul sportiv școlar nr. 1 — București

Termenul „linie metodică" se referă la o sinteză a cunoștințelor de specialitate, selecționate din teoria și practica înotului sportiv, pentru a orienta și determina precis conținutul muncii de instruire și educare, propriu activității de învățare a înotului.

Această activitate este recunoscută ca o importantă verigă a strategiei generale, elaborată în scopul dezvoltării înotului sportiv. Majoritatea oamenilor învață să înoate singuri, fără „profesor de înot" și fără o „linie metodică" care decurge din strategie, dar puțini dintre aceștia reușesc să învețe mișcări cu adevărat sportive. Pe vremuri, marinarii erau considerați buni înotători. Dar ceea ce atunci era considerat a fi o adevărată măiestrie, astăzi, cînd există o puternică preocupare pentru înot, este reprezentat de nivelul de pregătire la care se află copiii de 8—9 ani, aflați în faza de perfecționare a tehnicii sportive. Tradiția învățării înotului, sub o formă organizată, a statornicit preferința instructorilor de a preda învățarea brasului. Astăzi, putem înțelege motivele care au determinat această orientare, numită „clasică". Tehnica de înot bras evita, parțial, confruntarea înotătorului cu pro-

blema dificilă a respirației. Această tehnică oferea șansele unei înaintări economice, cu oboseală mai mică și avantaje imediate în desfășurarea, cu ușurință, a învățării. În fond, cei care nu reușeau să învețe corect mișcările puteau să se oprească la ceea ce numim cu toții astăzi „călcarea apei" și astfel orientarea folosirii brasului ca obiectiv al învățării a fost mulțumitoare pentru o etapă din dezvoltarea înotului nostru, etapă care a început cu aproximativ 50—60 de ani în urmă.

Cînd au început să apară procedeele moderne de înot sportiv (ultimul fiind apreciat a fi înotul mixt individual), antrenorii au observat că brasul, odată învățat, împiedica învățarea ulterioară a altor procedee. Metoda învățării înotului prin bras a început să fie contestată, mulți antrenori reușind să „inoveze" învățarea fie prin folosirea craulului, fie prin folosirea procedeului spate-craul sau chiar prin folosirea procedeului delfin. În această „dispută metodică", nu de puține ori antrenorii sau instructorii ridicau în slăvi aceste noi procedee, ajungînd să „uite" că și procedeul bras are foloasele lui, specifice. Ca un argument în plus în această idee este și faptul că înotul românesc a început să se afirme pe plan internațional cu înotători ca *Mihai Mitrofan, Adrian Oanță, Felix Heitz*, care au fost brasiști...

Este de presupus că în urmă cu aproximativ 20 de ani, cînd federația a „interzis" folosirea procedeului bras ca mijloc de învățare a înotului, să se fi produs o greșeală de orientare metodică ; așa se poate explica faptul că recordul „ultimului mare brasist", care a fost *Vasile Costa*, rezistă pe lista de recorduri de aproximativ 10 ani.

Din această îndelungată confruntare de opinii și fapte metodice a reieșit că :

— învățarea primului procedeu limitează învățarea corectă a celorlalte ;

— primul procedeu destinat să fie învățat trebuie să fie atent ales, în funcție de preferințele copilului sau de nivelul profesional al instructorului ;

— ideal ar fi ca viitorul înotător să poată învăța toate cele patru procedee de înot sportiv într-o succesiune strînsă sau chiar concomitent.

Limitarea învățării și a altor procedee de înot a fost explicată prin noțiunea de „transfer negativ" ce poate apărea în formarea deprinderilor motrice. În aceste condiții, dacă tot avem de-a face cu o astfel de situație, determinată de cauze obiective, antrenorii au căutat să afle care dintre cele patru procedee, odată învățat, are cea mai mică influență negativă asupra învățării celorlalte procedee. Analiza structurală a mișcărilor de înaintare prin apă, folosind procedeele de înot sportiv, a arătat că acestea — cu toate că sînt diferențiate, mai ales din punctul de vedere al regulamentului (bras, craul, spate, delfin etc.) — prezintă aspecte comune care ne permit să evidențiem o serie de asemănări. Astfel, din punct de vedere al ciclicității mișcărilor, avem mișcări care se realizează prin coordonări simultane (bras, delfin) sau coordonări succesive (craul, spate) ; din punct de vedere a folosirii pozițiilor de înot, procedeele craul, bras și delfin folosesc poziția orizontală ventrală (pe piept), iar procedeul spate — cea orizontală dorsală (pe spate) ; mișcările de picioare craul seamănă cu cele de spate (diferențiate doar prin poziția de înaintare) și cu cele de delfin (de asemenea, diferențiate prin

natura coordonării — alternative la craul, concomitente — simultane la delfin).

Apreciind toate aceste relații, specialiștii au ajuns la concluzia că procedeul craul poate fi propus să fie învățat primul, deoarece are cele mai multe asemănări cu restul procedeelor — mai mari cu procedeul spate, mai puține cu procedeul delfin, deloc cu procedeul bras. La fel se poate aprecia și folosirea procedeului spate drept primul procedeu propus să fie învățat. Alegerea ca prim procedeu a craulului sau a procedeului spate se poate face în funcție de modul particular în care fiecare copil reacționează la prezența apei în stare de imersie a corpului, a capului în mod special. Adoptarea procedeului craul presupune o bună acomodare cu apa, știut fiind că la acest procedeu capul stă mult scufundat în apă, indicația tehnică a realizării unei poziții corecte de înaintare a corpului și pentru efectuarea, tot corectă, a mișcărilor de respirație. Apelarea la procedeul spate poate rezolva aceste eventuale impedimente deoarece respirația — în cazul de față — se realizează liber, direct în aer, la suprafața apei. Practica a arătat că învățând succesiv trei procedee tehnice se ajunge la situația ca învățarea celui de-al patrulea (brasul) să se realizeze totuși în condiții optime, deoarece instruirea specifică pentru bras poate beneficia de creșterea experienței de mișcare (prin învățarea anterioară a celorlalte procedee). De asemenea, poate beneficia de o amplă acomodare a elevului cu mediul acvatic și nu de puține ori asistăm la reușite „în bras" fără chiar ca profesorul să fi efectuat lecții speciale pentru învățarea acestui procedeu. Pentru a încheia discutarea acestui aspect, vom spune că însușirea mișcărilor corecte de bras, în sensul presupus de o viitoare virtuozitate (consemnată mai ales la înotătorii de mixt individual) poate fi realizată cu mult succes dacă cel care conduce instruirea va ști să selecționeze cîteva exerciții „cheie" cum ar fi :

— pe uscat — învățarea mișcărilor de picioare bras din poziție ventrală ;

— la marginea bazinului — obișnuirea cu sensurile de mișcare circulară a gambelor ;

— în apă — prin sugerarea repetată a unor detalii de mișcare care se aseamănă cu tehnica de înot delfin, cunoscută anterior.

Așadar, învățarea înotului poate avea conținutul unui proces relativ simplu, prin învățarea unui singur procedeu, oricare ar fi acesta, sau conținutul unui proces amplu în care se atacă învățarea mai multor procedee.

Analiza metodică a formării deprinderii de înot, fie că este vorba de învățarea unui singur procedeu, fie că este vorba de învățarea mai multor procedee, este de fapt aceeași : acomodarea subacvatică, învățarea poziției de înot, a mișcărilor de înaintare cu picioarele, a mișcărilor de înaintare folosind coordonări simplificate ale picioarelor, brațelor (cu sau fără mișcări de respirație), în sfîrșit, a mișcărilor de înaintare în coordonare globală (cu sau fără mișcări de respirație).

Din tabelul prezentat se poate observa ușor că între succesiunea învățării celor patru procedee de înot sportiv și progresia formării deprinderii de înot există o întrepătrundere care permite ca învățarea să fie realizată „concomitent" din punct de vedere al identității celor patru

procedee descrise regulamentar. De asemenea, din tabel reiese clar că rezolvarea problemelor cuprinse în treapta acomodării subacvatice se referă la învățarea separată, succesivă sau concomitentă, a tehnicii de înot sportiv. La treapta următoare, *poziția de plutire,* dacă se face instruirea în sensul învățării uneia dintre cele două variante este deosebit de ușor să se extindă învățarea și la cealaltă. Învățarea mișcărilor de înaintare cu picioarele, în tehnica de craul, poate servi ca bază a învățării tehnicii de picioare-spate și delfin ; mișcarea de picioare-bras poate fi predată printr-o suită de exerciții speciale. Dirijînd astfel învățarea înotului, antrenorul sau instructorul poate extinde ușor învățarea concomitentă și la treptele următoare care compun progresia formării deprinderii de a înota. În concluzie, se poate spune că celor ce sînt preocupați de a efectua învățarea înotului în condiții de apropiere față de obiectivele sportului de performanță, le este evident accesibil ca procesul de învățare să fie lărgit, vizîndu-se multilateralitatea instruirii tehnice. Bineînțeles, că această tratare nu trebuie să fie rigid aplicată. Elevii sînt, în ultimă instanță, cei care trebuie să asimileze mai multe exerciții din tehnica de înot sportiv. Este știut că în rîndurile copiilor diferențierile sînt mari, din multe puncte de vedere. Astfel, motricitatea poate pune piedici lărgirii procesului de învățare ; de asemenea, unele date somatice și de funcțiune a aparatului locomotor (lipsa mobilității articulare) pot împiedica intențiile antrenorului. Fără a depăși cadrul subiectului, mai trebuie să amintim de aspectele legate de sfera psihicului, în care teama și necunoașterea pot diminua mult intențiile valoroase, din toate punctele de vedere, pe care le are antrenorul de a efectua învățarea înotului în adevăratul spirit sportiv.

Cele expuse mai sus au menirea de a demonstra și a recomanda celor ce sînt implicați în activitatea sportivă că momentul învățării înotului poate fi cu mult mai mult apropiat de debuturile sportului de performanță, contribuind din plin la lărgirea bazei de masă și de tehnicitate în care fiecare simțim că mai avem multe de făcut.

Atît cît ne-a permis spațiul, am prezentat opinia noastră în ceea ce privește linia metodică generală în învățarea înotului, linie metodică a cărei orientare este premeditat concepută spre a rezolva învățarea înotului sportiv — forma de instruire cu cel mai ridicat grad de tehnicitate. Este adevărat că această orientare, datorită faptului că vizează conținutul unui proces amplu, complex (învățarea mai multor procedee tehnice de înot), prezintă o serie de inconveniente legate fie de nivelul profesional atins de cel ce conduce învățarea, fie de capacitatea copiilor de a se integra (motric, fiziologic, psihic) în exersarea numeroaselor exerciții ce alcătuiesc progresia formării deprinderilor din mișcare prin apă. De asemenea, învățarea înotului sub o astfel de linie metodică necesită folosirea unor condiții favorizante, din care amintim : bazin adecvat în care apa să fie adusă la parametrii calitativi ceruți de igienă, cu temperatură relativ ridicată față de cea folosită de înotătorii consacrați, cu un mediu ambiant (microclimat) care să nu conducă la contractarea unor răceli etc. ; un „confort organizatoric" în care lecția să se poată desfășura pe o durată suficientă de timp, care

să permită instructorului să intervină eficient în individualizare, care să aibă rezolvate o serie de probleme ajutătoare procesului de învățare (planșe cu kinograme, panouri de afișaj, sisteme de comunicare cu masa de copii, materiale plutitoare etc.).

PROGRESIA ÎNVĂȚĂRII ÎNOTULUI	ÎNVĂȚAREA SUCCESIVĂ			
	Craul	*Spate*	*Delfin*	*Bras*
1. Acomodare subacvatică :	×	×	×	×
— obișnuirea cu apa ;	×	×	×	×
— imersia capului ;	×	×	×	indiferent
— tehnica respirației (inspirație, apnee, expirație).	×	×	×	×
2. Poziții de plutire :	×	×	×	×
— scufundare verticală ;	×	—	×	indiferent
— orizontală ventral ;	×	—	×	×
— orizontală dorsal ;	—	×	—	—
— schimbări de poziții.	×	×	×	×
3. Înaintare cu picioarele :	×	×	×	×
— mișcări libere de călcare a apei care succed scufundări verticale ;	×	×	×	×
— mișcări ciclice alternative ;	×	×	—	—
— mișcări ciclice simultane, concomitente.	—	—	×	—
4. Înaintare în coordonări simplificate :	×	×	×	×
— înaintarea cu mișcări continue de picioare însoțite de mișcări separate ale brațelor (unul stă în poziție întinsă de alunecare pe apă, celălalt efectuînd vîslirea completă) fără mișcări de respirație ;	×	×	—	—
— înaintare cu mișcări continue de picioare și efectuarea unui ciclu de mișcare simultană cu brațele (vîslire + pregătire) după un număr fix al lucrului de picioare fără (cu) mișcări de respirație ;	—	×	×	×
— înaintarea cu mișcări combinate a unor elemente tehnice distincte de înot cu picioarele, cu brațele, cu mișcări de respirație.	picioare-craul, braţe-bras, delfin ; picioare-spate, braţe-bras pe spate ; picioare-delfin, braţe-bras. Alunecare craul, cu respiraţie la 5—3 mișcări. Semidelfin. Bras cu 2—3 mișcări de picioare			
5. Înaintare în coordonare globală :	×	×	×	×
— tehnica sportivă de sprint ;	×	×	×	×
— tehnica sportivă de înot rezistență ;	×	×	×	×
— tehnica starturilor, întoarcerilor.	×	×	×	×

În ceea ce privește învățarea înotului în orele de educație fizică, se poate vorbi despre o interpretare particulară a liniei metodice generale, la ale cărei particularități ne vom referi în rîndurile de mai jos.

Este bine de știut că învățarea înotului în orele de educație fizică constituie o activitate care nu are la dispoziție timp suficient, în comparație cu tradiționalele lecții de 120 de minute. Soluția care pare firesc să se impună este stabilirea unor obiective mai mici, adică, în decursul celor 24 de lecții de cîte 60 de minute maximum fiecare, baremurile învățării să fie stabilite astfel :

— alegerea unui singur procedeu tehnic destinat învățării ; sau,

— progresia formării deprinderii de înot să fie urmărită pînă la treapta a III-a (minimum).

Numai în aceste condiții, învățarea înotului în orele de educație fizică va putea deveni un proces bine stăpînit, de la care, pe măsură ce experiența de muncă va crește, se va putea, treptat, „cere" mai mult. Eficiența lecției trebuie să fie principala preocupare a celor numiți să o conducă, iar eficiența înseamnă, în primul rînd, fixarea cu precizie a celor mai semnificative exerciții și măsuri de efectuare a lor.

În altă ordine de idei, este știut că desfășurarea lecțiilor de înot, în orele de educație fizică, prin sistemul claselor nominalizate ciclic, aduce în bazin un număr mare de copii, număr care va face ca fiecare metru pătrat de „luciu-suprafață de apă" să fie nevoie să-l folosim intensiv. Ca urmare, se impune necesitatea de a folosi dimensiunile oferite de lățimea bazinului. Specialiștii au calculat că numărul de copii care învață să înoate (folosind lățimea bazinului) este de trei ori mai mare decît numărul cuprins în lecțiile care folosesc lungimea bazinului. Avantajele nu se opresc numai la acest reper. Lucrînd pe lățimea bazinului, copiii începători au șanse mai mari de a se integra în „efortul" exersărilor și repetărilor din cadrul lecției. Pe de altă parte, instructorul poate cuprinde mai îndeaproape grupa cu care lucrează, poate fi auzit mai bine cînd dă comenzi sau face observații, corectări etc. Principala greutate în folosirea bazinului pe lățimea sa o constituie faptul că asemenea culoare improvizate, scurte, cu folosire unilaterală, nu reprezintă o „investiție" necesară, fapt pentru care nu toată lumea este convinsă de necesitatea confecționării unor astfel de culoare. Motivele sînt lesne de înțeles ; dar cei care se ocupă de „soarta" învățării înotului în bazinul respectiv, trebuie să reușească să convingă apelînd la aceleași argumente care stau la baza învățării eficiente a înotului. Legat de acest aspect, al organizării suprafeței de lucru, vom menționa că pe parcursul unui ciclu sau chiar al unei singure lecții, suprafața de apă, brăzdată de culoare lungi sau scurte, marginile bazinului devin „adevărate ajutoare" ale profesorilor.

Linia metodică a învățării înotului în orele de educație fizică, cu elevi organizați pe clase nominalizate ciclic, va fi cu ceva mai puțin pretențioasă în comparație cu linia metodică generală, dar ea se va adresa și va cuprinde un număr considerabil mai mare de copii care vor începe să cunoască și să deprindă tainele înotului.

ACTIVITATEA PRACTICĂ DE ORGANIZARE, PREGĂTIRE A CONDIȚIILOR DE LUCRU ȘI DE INSTRUIRE SUB FORMA LECȚIILOR DE ÎNVĂȚARE A ÎNOTULUI

Cînd școala, clasele, profesorii de educație fizică și, implicit, copiii au fost nominalizați într-un ciclu de învățare a înotului, se impune luarea cîtorva măsuri esențiale pentru buna desfășurare a activității.

1. Se va verifica dacă planificarea din orarul de funcționare a centrului corespunde cu orele de educație fizică prevăzute în programa școlară. În timpul vacanțelor, activitatea de învățare a înotului va fi „decontată" ca activitate extrașcolar-sportivă ce poate căpăta caracter didactic obligatoriu, excepție făcînd copiii cu situații medicale incompatibile cu practicarea înotului.

2. Direcțiunea școlii, avizată, va comunica în timp util tuturor celor interesați în activitate datele precise de desfășurare a lecțiilor, pentru a permite angrenarea întregului efectiv la cursurile de învățare a înotului (eventuale schimbări în programarea concediilor la nivelul familiilor, plecări din localitate în timpul vacanțelor etc.).

3. Direcțiunea școlii va alcătui „organigrama" învățării înotului : va numi profesorul responsabil, va numai profesorii pe clase și grupe, va stabili regimul de participare a altor cadre didactice (învățătorii, pedagogii etc.), va organiza un comitet de părinți (fără a uita de prețiosul ajutor al... bunicilor, care au mai mult timp de a-i însoți pe copii) menit să armonizeze relațiile, de ori ce fel, între activitatea cursului de înot și prezența copiilor la cursuri. De asemenea, se va face comunicarea cu caracter oficial că activitatea, din partea profesorilor, este considerată ca activitate pedagogico-profesională, care va face obiectul caracterizării anuale de muncă la catedră.

4. Asigurarea transportului elevilor de la școală la bazin și retur. Se va studia relația dată de depărtarea de bazin și, dacă este cazul, se vor lua toate măsurile organizatorice și materiale pentru a se asigura deplasarea elevilor cu un autobuz închiriat în condițiile legale, în speță, costul transportului va fi suportat de familiile elevilor, prin comitetul de părinți. Se va insista asupra punctualității efectuării transportului — problemă deosebit de importantă în buna desfășurare a cursurilor. În acest sens, se va întocmi un grafic, în mai multe exemplare, pentru a putea fi consultat de toți cei implicați în organizarea transportului.

5. În preajma începerii cursului se va organiza o ședință de lucru și comunicări, pe clase, cu elevii și părinții acestora. În această ședință se vor face cunoscute normele de protecție a copiilor în cadrul acestei activități, organizarea transportului, desfășurarea lecțiilor de la intrarea în bazin pînă la terminarea acestora. Vor fi precizate regulile de folosire a bazinului, a grupurilor sanitare, echipamentului strict necesar, se vor alcătui grupe de lucru — băieți-fete etc. Nu se va pierde ocazia de a evidenția caracterul de „eveniment" a învățării înotului de către copii, față de care este nevoie să se realizeze un climat de înțelegere și colaborare între toți factorii. Înaintea începerii cursurilor se va organiza o vizită la bazin care va evidenția o serie de probleme legate de desfășurarea transportului, cunoașterea capacităților bazinului etc.

6. Se vor întocmi formele de evidență a activității, în care să fie posibilă notarea prezențelor, gradul de învățare, mențiuni speciale pen-

tru eventualele îmbolnăviri etc. Pentru o mai bună organizare a lucrului se recomandă confecționarea unui număr suficient de căști din pînză, numerotate, ce vor fi date copiilor la fiecare lecție. De asemenea, se va procura echipamentul ajutător învățării — colaci, camere de bicicletă, scînduri de antrenament, frînghii etc., care vor fi depozitate fie la bazin, fie vor fi aduse de profesori la fiecare lecție. În școală se va afișa, vizibil pentru toți copiii, un panou care să cuprindă catalogul grupelor la care se vor face notări — mențiuni zilnice sub forma notelor, calificative, culori etc. și loc suficient pentru diverse comunicări.

7. Un punct deosebit de important al activității este propaganda sportivă. Clubul, secția de natație care patronează activitatea vor face cunoscute criteriile de selecție a elevilor la practicarea înotului, vor face cunoscut public capitolul de recompense și premii pentru cei mai buni elevi ; în mod deosebit se va populariza hotărîrea clubului, inspectoratului școlar etc. de a trimite într-o tabără specială, de perfecționare, a elementelor de excepție din fiecare clasă. La fel se va populariza și „festivalul de înot" care va fi organizat atît la sfîrșitul cursului, cît și la încheierea unei perioade (sezon, an calendaristic, an școlar etc.) cu mai multe cursuri de învățare.

M. OLARU : L'apprentissage de la nage — partie d'un système stratégique (III)

Dans cet article on présente la ligne méthodologique de l'apprentissage de la nage pendant les heures d'éducation physique, avec des élèves organisés dans des classes cycliquement nominalisées. L'opinion de l'auteur en ce qui concerne la ligne méthodologique d'apprentissage de la nage est exprimée dans la direction de l'assimilation de plusieurs procédés techniques de nage, avec de nombreux exercices qui constituent le programme de la formation des habitudes de mouvement dans l'eau. En même temps, l'apprentissage de la nage pendant les heures d'éducation physique poursuivant une telle ligne méthodologique nécessite certaines conditions favorisantes — piscine, microclimat, matériels adjuvants — ce qui rend cette ligne méthodologique plus prétentieuse en comparaison avec la ligne méthodologique générale, mais qui s'adresse et englobera dans l'activité un nombre considérablement plus grand d'enfants.

M. OLARU : Learning to Swim — a Part of a Strategic System (III)

This article includes the guidlines and methods for teaching/learning to swim during physical education lesson (the pupils are organized in cyclic classes). The author stresses the importance of teaching/learning several swimming procedures and of exercising numerous exercises under a specially drawn up programme for underwater skills. He also points to the requisite facilities, that is, a swimming pool, a favourable microclimate, aids and materials. The guidlines and methods proposed are more complicated than the general methods but they are more comprehensive and are sure to attract a still greater number of children.

OPINII

CONSULTAȚII

ADMITEREA ÎN ÎNVĂȚĂMÎNTUL SUPERIOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT (II)

II. PROBA DE MĂIESTRIE SPORTIVĂ — neeliminatorie

Cuprinde teste, forme și mijloace de verificare a nivelului de măiestrie sportivă a candidatului la una din ramurile de sport prevăzute în anexa 2, după cum urmează :

ATLETISM

Candidatul concurează, la alegere, la una din probele prevăzute în tabelele alăturate.

Aprecierea candidatului se face prin note, de la 10 la 1, corespunzător performanței realizate. Pentru performanțele intermediare (necuprinse în tabele) se acordă note intermediare (cu zecimale) pe aceeași bază de calcul.

BASCHET

Testul 1. **Proba tehnică complexă** (contracronometru). Două mingi sînt așezate pe colțurile terenului (2 și 3). La semnal (diagrama A), candidatul sprintează din 1 spre colțul terenului (2), ridică mingea de pe sol și driblează cu mîna dreaptă, paralel cu linia laterală, pînă la linia de centru a terenului unde execută o întoarcere în jurul jalonului (x) și continuă driblingul cu mîna stîngă spre coș, aruncînd la coș, din apropiere, cu mîna stîngă ; **după ce a reușit aruncarea,** recuperează (R) și driblează cu mîna dreaptă spre colțul 2, unde pune mingea jos (.), sprintează paralel cu linia laterală pînă la linia de centru, se oprește și pleacă înapoi în alergare cu spatele pînă la colțul terenului (2), de unde, paralel cu linia de fund, continuă deplasarea în alergare laterală spre stînga (3). La colțul 3 al terenului, ridică mingea de pe sol (.) și driblează cu mîna stîngă, paralel cu linia laterală, pînă la linia de centru a terenului (vezi diagrama B), unde execută o întoarcere în jurul jalonului (x) și continuă driblingul cu mîna dreaptă spre coș, aruncînd la coș, din apropiere, cu mîna dreaptă ; **după ce a reușit aruncarea,** recuperează (R) și driblează cu mîna stîngă spre colțul 3, unde pune mingea jos. În continuare, sprintează, paralel cu linia laterală, pînă la linia de centru, se oprește și pleacă înapoi în alergare cu spatele pînă la colțul 3 al terenului, de unde, paralel cu linia de fund, continuă deplasarea, în alergare laterală spre dreapta, pînă la colțul 2 al terenului, cînd se oprește cronometrul.

NOTĂ : La acest test, candidatul poate obține maximum 30 de puncte. Aruncarea la coș se execută pînă se reușește încercarea. Testul se execută o singură dată, în condiții de dimensiuni regulamentare.

Testul 2. **Acțiuni individuale și colective în condiții de adversitate.**

2.1. **Acțiuni tactice individuale de atac :** demarcajul, intrarea în posesia mingii, driblingul, finalizarea prin pătrundere sau depășire, recuperarea mingii la panou.

2.2. **Acțiuni tactice individuale de apărare :** marcarea atacantului cu și fără minge, intercepția, blocajul defensiv, urmărirea la panou.

Anexa 2

RAMURILE SPORTIVE

repartizate pe instituții de învățămînt superior la care candidații pot susține proba de „MAIESTRIE SPORTIVĂ" în cadrul concursului de admitere 1978

Nr. crt.	Ramura de sport	Instituțiile de învățămînt superior cu secții de educație fizică										
		I.E.F.S. București	Univ. Timișoara	Univ. Cluj-Napoca	Univ. Iași	I.I.S. Bacău	I.I.S. Suceava	I.I.S. Constanța	Univ. Galați	I.I.S. Tg. Mureș	I.I.S. Pitești	I.I.S. Oradea
1	Atletism	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2	Box	x	-	-	-	-	-	x	-	-	-	-
3	Baschet	x	x	x	x	-	x	x	x	x	x	x
4	Bob-sanie	x	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Caiac	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Canoe	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Canotaj	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Yachting	x	-	-	-	-	-	x	-	-	-	-
9	Ciclism	x	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Fotbal	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
11	Gimnastică sportivă	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
12	Gimnastică ritmică	x	x	-	x	-	x	x	x	-	x	x
13	Haltere	x	-	-	-	-	-	-	-	-		-
14	Handbal	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
15	Hochei pe ghiață	x	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
16	Înot	x	-	x	-	-	-	x	x	x	-	x
17	Judo	x	-	x	x	-	-	-	-	-	-	-
18	Lupte	x	x	-	-	-	x	-	x	x	x	x
19	Patinaj	x	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
20	Polo pe apă	x	-	x	-	-	-	-	-	-	-	x
21	Rugby	x	x	-	-	-	x	-	-	-	-	-
22	Sărituri în apă	x	-	x	-	-	-	-	-	-	-	x
23	Schi	x	-	-	-	-	-	-	-	-	x	x
24	Scrimă	x	-	-	x	-	-	-	-	x	-	-
25	Tenis cîmp	x	-	-	-	-	-	x	-	-	-	x
26	Tenis masă	x	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
27	Tir	x	-	-	x	-	-	-	-	-	-	x
28	Volei	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

BĂIEȚI

TABEL

cu probele de atletism și transformarea performanțelor în note

Proba / Nota	100 m (sec.)	200 m (sec.)	400 m (sec.)	800 m (min.)	1500 m (min.)	5000 m (min.)	110 m garduri (sec.)	400 m garduri (min.)	3000 m obstacole (min.)	Lungime (m)	Înălțime (m)	Triplusalt (m)	Prăjină (m)	Greutate (m)	Suliță (m)	Disc (m)	Ciocan (m)
10	10,"9	22,"1	49,"5	1:54"	3:57"	15:20"	15,"1	55,"0	9:30"	7,10	1,92	15,00	4,20	15,00	63,00	45,00	51,00
9	11,"4	23,"3	52,"3	2:01,"3	4:13,"8	16:25"	16,"4	59,"2	9:55"	6,56	1,88	13,62	3,65	13,45	54,27	39,23	43,70
8	11,"6	23,"8	53,"4	2:04,"2	4:19,"8	16:50"	16,"9	1:01,"1	10:15"	6,35	1,84	13,16	3,48	12,74	50,89	36,95	40,48
7	11,"8	24,"2	54,"5	2:06,"6	4:25,"8	17:10"	17,"5	1:02,"5	10:30"	6,16	1,80	12,83	3,33	12,08	48,66	34,83	38,26
6	12,"0	24,"7	55,"6	2:09,"5	4:31,"9	17:36"	18,"0	1:04,"3	10:45"	5,97	1,75	12,43	3,19	11,45	44,62	32,87	35,56
5	12,"1	25,"0	56,"2	2:11,"3	4:35,"0	17:52"	18,"3	1:05,"5	11:00	5,88	1,70	12,19	3,12	11,15	43,20	31,88	34,01
4	12,"2	25,"2	56,"7	2:12,"4	4:38,"1	18:01"	18,"6	1:06,"2	11:15"	5,79	1,65	12,05	3,05	10,86	41,81	30,96	33,07
3	12,"3	25,"4	57,"3	2:13,"6	4:41,"3	18:12	18,"9	1:07,"0	11:30"	5,70	1,60	11,89	2,98	10,57	40,43	30,04	32,03
2	12,"4	25,"7	57,"9	2:15,"4	4:44,"4	18:28	19,"2	1:08,"1	11:45"	5,63	1,57	11,68	2,92	10,30	38,66	29,19	30,73
1	12,"5	25,"9	58,"4	2:16,"6	4:47,"5	18:37	19,"5	1:08,"9	12:00"	5,54	1,55	11,54	2,86	10,03	37,89	28,33	29,84

TABEL
cu probele de atletism și transformarea performanțelor în note

FETE

Proba / Nota	100 m (sec.)	200 m (sec.)	400 m (sec.)	800 m (min.)	100 m gard (sec.)	Lungime (m)	Înălțime (m)	Greutate (m)	Disc (m)	Suliță (m)
10	12,"3	25,"8	59,"5	2:14"	15,"0	5,60	1,60	13,00	41,00	41,00
9	12,"9	27,"0	62,"6	2:28,"3	15,"9	5,18	1,50	11,77	35,76	35,32
8	13,"1	27,"5	63,"9	2:31,"6	16,"3	5,03	1,47	11,21	33,82	33,18
7	13,"3	28,"0	65,"2	2:35,"0	16,"7	4,88	1,44	10,66	31,94	31,12
6	13,"5	28,"6	66,"6	2:38,"4	17,"1	4,75	1,41	10,16	30,20	29,22
5	13,"6	28,"8	67,"2	2:40,"0	17,"2	4,68	1,38	9,92	29,40	28,36
4	13,"7	29,"0	67,"9	2:41,"8	17,"4	4,62	1,36	9,68	28,56	27,46
3	13,"8	29,"8	68,"6	2:43,"5	17,"6	4,55	1,35	9,45	27,78	26,60
2	13,"9	29,"5	69,"6	2:45,"2	17,"7	4,49	1,34	9,23	27,02	25,78
1	14,"0	29,"8	70,"0	2:47,"0	17,"8	4,43	1,32	9,00	26,26	24,96

2.3. **Combinații tactice de 2—3 jucători în atac :** „dă și du-te !", blocajul, încrucișarea.

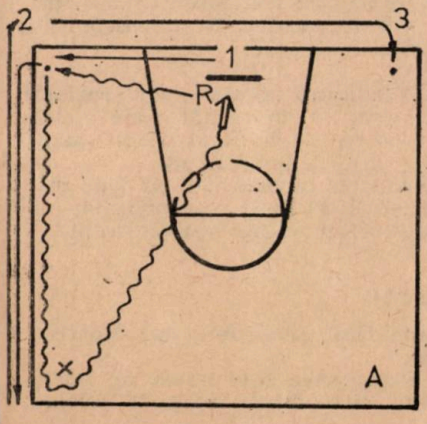
2.4. **Combinații tactice de 2—3 jucători în apărare :** închiderea pătrunderilor, schimbarea adversarilor.

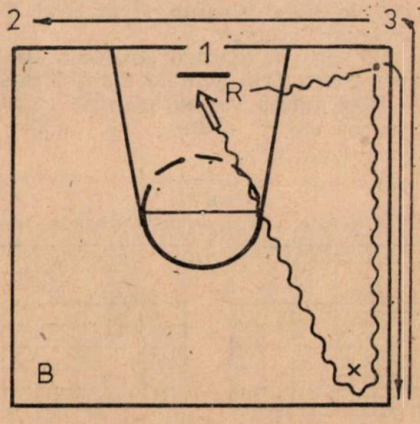
La testul 2, candidatul poate obține maximum 70 de puncte.

NOTĂ : La cele două teste, candidatul poate obține maximum 100 de puncte prin adiționarea punctelor obținute la cele două teste, după cum urmează : maximum 30 de puncte la testul 1 ; maximum 70 de puncte la testul 2. Nota finală se obține prin împărțirea totalului punctelor realizate la cele două teste la 10.

BOB — SANIE

Atît candidații înscriși la bob, cît





TABELE
pentru calcularea punctajelor obținute

TESTUL 1		
Candidați	Candidate	Puncte
-- - 42"0	-- - 44"0	30
42"1 - 42"5	44"1 - 44"5	27
42"6 - 43"0	44"6 - 45"0	24
43"1 - 43"5	45"1 - 45"5	21
43"6 - 44"0	45"6 - 46"0	18
44"1 - 44"5	46"1 - 46"5	15
44"6 - 45"0	46"6 - 47"0	12
45"1 - 45"5	47"1 - 47"5	9
45"6 - 46"0	47"6 - 48"0	6
46"1 - 46"5	48"1 - 48"5	3
46"6 - --	48"6 - --	0

TESTUL 2	
Nota	Puncte
10	70
9,50	67
9	63
8,50	60
8	56
7,50	53
7	49
6,50	46
6	42
5,50	39
5	35
4,50	32
4	28
3,50	25
3	21

și cei înscriși la sanie, urmează a fi verificați la următoarele două teste:

Testul 1. Start cu sania pe rotile, pe distanța de 5 m (maximum 5 puncte).

1.1. Pistă de beton (Sinaia).
1.2. Locul de start, înclinat.
1.3. Cronometraj, manual.

Testul 2. **Conducerea saniei cu rotile, în linie dreaptă și în viraj** (maximum 5 puncte).

Se verifică tehnica conducerii saniei, aprecierea prin puncte, de la 5 la 1.

Nota finală se obține prin cumularea punctelor obținute de candidat la cele două teste.

TABEL
de transformare a performanțelor în puncte

CANDIDAȚI	
Timp realizat	Puncte
1,1 sec.	5
1,2 sec.	4
1,3 sec.	3
1,4 sec.	2
1,5 sec.	1

CANDIDATE	
Timp realizat	Puncte
1,3 sec.	5
1,4 sec.	4
1,5 sec.	3
1,6 sec.	2
1,7 sec.	1

BOX

a) Executarea următoarelor procedee tehnice: 1) loviturile de bază la sac; 2) două serii de lovituri directe în atac; 3) două serii de lovituri combinate în atac; 4) două serii de lovituri combinate în contraatac; 5) serii de lovituri în defensiva activă; 6) mijloacele de apărare simple; 7) mijloacele de apărare compuse; 8) înlănțuirea a 2—3 procedee de atac-defensivă activă și contraatac.

b) Verificarea nivelului de pregătire tehnico-tactică, în următoarele condiții: 1) o repriză de luptă condiționată; 2) o repriză de luptă liberă.

Aprecierea candidatului se face prin note, de la 10 la 1, corespunzător nivelului de pregătire tehnico-tactică.

CAIAC

Candidatul este supus următoarelor teste:

1. Parcurgerea unui traseu de 500 m, într-un caiac simplu race, la cadența

de 90—95 de lovituri pe minut pentru candidaţi şi 80—85 de lovituri pe minut pentru candidate. Se apreciază tehnica execuţiei ciclului de padelat.

2. Demonstrarea tehnicii startului şi a padelatului de parcurs.

3. Demonstrarea tehnicii padelatului pe turnantă la cadenţa de fond (numai pentru băieţi).

Aprecierea candidatului se face prin note de la 10 la 1.

CANOE

Candidatul este supus următoarelor teste :

1. Parcurgerea unui traseu de 500 m în canoe de simplu sau dublu race, la cadenţa de 55—60 de lovituri pentru canoe simplu şi de 60—65 de lovituri la canoe dublu. Se apreciază tehnica execuţiei ciclului de vîslit.

2. Demonstrarea tehnicii startului şi tehnica de parcurs.

3. Demonstrarea tehnicii vîslitului pe turnantă în cadenţă de fond.

Aprecierea candidatului se face prin note de la 10 la 1.

CANOTAJ

Parcurgerea unui traseu de 500 m pentru candidate, cu o cadenţă de 28—30 de lovituri pe minut şi de 800 m pentru candidaţi, cu o cadenţă de 30—32 de lovituri pe minut.

Se apreciază tehnica execuţiei ciclului de vîslit pe parcurs şi tehnica startului.

Vîslaşii se pot prezenta în schif de 1 sau 2 persoane. În schiful de 2 persoane, partenerul va fi ales de candidat.

Rameurii vor evolua în ambarcaţiuni de 4 + 1 sau 2 + 1.

Ambarcaţiunile vor fi de tip race.

Aprecierea candidatului se face prin note de la 10 la 1.

YACHTING

Pe ambarcaţiune tip „FINN", candidatul este supus următoarelor teste :

1. Armarea ambarcaţiunii.

2. Executarea elementelor tehnice de bază :

2.1. Acostarea : a) la ponton ; b) la baliză.

2.2. Schimbarea direcţiei de navigat : a) volta în vînt ; b) volta sub vînt.

2.3. Dublări de baliză : a) de la aliuri de vînt ; b) strîns la aliuri purtătoare ; c) de la aliuri purtătoare, la aliuri de vînt strîns.

3. Parcurgerea unui traseu de concurs montat prin balize.

Aprecierea se face cu note de la 10 la 1.

CICLISM

TABEL

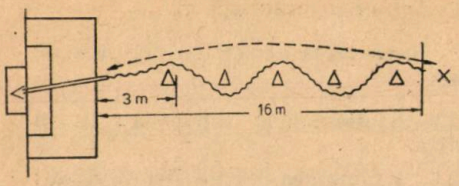
cu probele de ciclism şi transformarea performanţelor în note (testarea se face pe velodrom)

Nota	200 m lansat (sec.)	4000 m individual (min.)
10	12,"2	5:20"
9	12,"6	5:24"
8	12,"9	5:27"
7	13,"1	5:29"
6	13,"3	5:31"
5	13,"5	5:33"
4	13,"7	5:35"
3	13,"9	5:37"
2	14,"1	5:39"
1	14,"3	5:41"

FOTBAL

Testul 1. **Proba complexă** (tras la poartă, conducere, dribling).

Candidatul, cu mingea la picior, se află cu faţa spre poartă la 16 m depărtare de linia orizontală a suprafeţei de pedeapsă. La 1 m, în faţa candidatului, se găseşte primul jalon, iar din 3 în 3 m încă 4 jaloane, ultimul jalon (al 5-lea) găsindu-se la 3 m de-



părtare de linia suprafeței de pedeapsă (vezi schița).

La semnal, jucătorul pornește în viteză, conducînd mingea printre cele 5 jaloane. După depășirea ultimului jalon, trage la poartă din zona de 3 m și se reîntoarce imediat la locul de plecare unde se află a doua minge. Urmează o pauză de 10 minute, după care se repetă proba. Se reîntoarce din nou la locul de plecare, unde, după încă o pauză de 10 minute, se reia traseul pentru ultima dată.

Se cronometrează timpul scurs de la semnalul de începere pînă în momentul trasului la poartă. Proba se apreciază prin însumarea timpilor realizați în cele 3 repetări ale traseului, candidatul putînd obține cel mult 21 de puncte (vezi tabelul).

TABEL
pentru transformarea punctelor în note
TESTUL 1

Timpi realizați (sec.)	Puncte	Timpi realizați (sec.)	Puncte
19,"0 - 19,"2	21	22,"0 - 22,"2	11
19,"3 - 19,"5	20	22,"3 - 22,"5	10
19,"6 - 19,"8	19	22,"6 - 22,"8	9
19,"9 - 20,"1	18	22,"9 - 23,"1	8
20,"2 - 20,"4	17	23,"2 - 23,"4	7
20,"5 - 20,"7	16	23,"5 - 23,"7	6
20,"8 - 21,"0	15	23,"8 - 24,"0	5
21,"1 - 21,"3	14	24,"1 - 24,"3	4
21,"4 - 21,"6	13	24,"4 - 24,"6	3
21,"7 - 21,"9	12	24,"7 - 24,"9	2

La totalul punctelor realizate, de la 21 la 0, se adaugă cîte 3 puncte pentru fiecare minge șutată pe spațiul porții (bara nu se ia în considerație).

La acest test, candidatul poate obține maximum 30 de puncte.

Testul 2. **Acțiuni tactice și colective executate în condiții de adversitate.**

2.1. **Acțiuni tactice individuale de atac :** demarcarea, conducerea mingii, fenta, trasul la poartă.

2.2. **Acțiuni tactice colective de atac :** pasa, un-doi-ul, schimburi de locuri.

2.3. **Acțiuni tactice individuale de apărare :** marcajul, deposedarea adversarului de minge, prin acțiune directă și prin intercepție.

TESTUL 2

Nota	Puncte
10	70
9,50	67
9	63
8,50	60
8	56
7,50	53
7	49
6,50	46
6	42
5,50	39
5	35
4,50	32
4	28
3,50	25
3	21
2,50	17
2	14

2.4 **Acțiuni tactice colective de apărare :** plasamentul, dublajul.

La acest test, candidatul poate obține maximum 70 de puncte.

NOTĂ : La cele două teste, candidatul poate obține maximum 100 de puncte, respectiv nota 10, prin adiționarea punctelor obținute la cele două teste, după cum urmează :

— maximum 30 de puncte la testul 1 ;

— maximum 70 de puncte la testul 2.

Nota finală se obține prin cumularea punctelor realizate la cele două teste și împărțirea sumei la 10.

GIMNASTICĂ SPORTIVĂ

Examinarea candidaților se face la următoarele probe :

Băieți

1. Sol — **exercițiu liber ales.**

2. Sărituri — liber ales.
3. Bară fixă — exerciţiu liber ales.
4. Cal cu mînere — exerciţiu liber ales.

Fete

1. Sol — exerciţiu liber ales.
2. Sărituri — liber ales.
3. Paralele inegale — exerciţiu liber ales.

Aprecierea candidatului se face prin note de la 10 la 1.

NOTĂ : Exerciţiile liber alese vor fi apreciate pe baza codului de punctaj internaţional, cu amendamentele F.R.G., valabile în 1978. Transformarea punctelor în note se face pe baza sistemului din tabelul alăturat.

Nota	Băieţi	Fete
10	36 puncte	27 puncte
9	32 "	24 "
8	28 "	21 "
7	24 "	18 "
6	20 "	15 "
5	16 "	12 "
4	12 "	9 "

Valorile intermediare (necuprinse în tabel) sînt notate cu zecimi de puncte, acordîndu-se, ca atare, note intermediare (cu zecimale) pe aceeaşi bază de calcul.

De exemplu :
băieţi 27,20 de puncte — nota 7,80 ;
fete 22,20 de puncte — nota 8,40.

GIMNASTICĂ RITMICĂ MODERNĂ

Examinarea candidatelor se face la probele : cerc şi minge.

Aprecierea candidatei se face prin note de la 10 la 1, după cum urmează : exerciţiile liber alese vor fi apreciate pe baza codului de punctaj internaţional, cu amendamentele F.R.G., valabile în anul 1978. Transformarea punctelor în note se face pe baza sistemului prevăzut în tabelul alăturat.

Valorile intermediare (necuprinse în tabel) sînt notate cu zecimi de puncte, acordîndu-se, ca atare, note cu zecimi de puncte, note intermediare (cu zecimale), pe aceeaşi bază de calcul.

Nota	Puncte
10	18
9	16
8	14
7	12
6	10
5	8
4	6

Exemplu : 17 puncte = nota 9,50.

Exerciţiile pot fi acompaniate de muzică înregistrată pe bandă de magnetofon, cu viteza de 9 cm/secundă.

HALTERE

Candidatul concurează la cele două procedee prevăzute în „Regulamentul de haltere", smuls şi aruncat, în limitele categoriilor de greutate în care candidatul se încadrează la data concursului de admitere.

Toate celelalte reguli de desfăşurare a concursului sînt cele prevăzute în „Regulamentul de haltere".

Aprecierea candidatului se face prin note, de la 10 la 1, corespunzător performanţei realizate. Transformarea performanţei în note se face pe baza sistemului prevăzut în tabelul alăturat.

Pentru performanţele care nu sînt cuprinse în tabel (performanţe de valori intermediare) se acordă note intermediare (cu zecimale), pe aceeaşi bază de calcul.

HANDBAL

Testul 1. **Proba tehnică complexă** (contracronometru).

În lungul terenului de handbal se trasează un triunghi isoscel cu baza şi înălţimea de 3 m. În cele trei vîrfuri ale triunghiului (tangent acestora) se trasează cîte un cerc cu diametrul de 30 cm. Din centrul cercului, care se află în partea stîngă a bazei triunghiului, la distanţa de 3 m, se aşază o minge de handbal. În continuare, pe o linie dreaptă, se aşază din trei în trei metri un număr de şapte jaloane, iar la 6 m de ultimul jalon se trasează linia de sosire.

La start, candidatul se aşază cu faţa spre vîrful triunghiului, avînd piciorul stîng în cercul din stînga bazei triunghiului.

TABEL
de transformare a performanțelor în note
la disciplina haltere

CATEGORIA DE GREUTATE	NOTA 10 total kg	NOTA 9 total kg	NOTA 8 total kg	NOTA 7 total kg	NOTA 6 total kg	NOTA 5 total kg	NOTA 4 total kg	NOTA 3 total kg	NOTA 2 total kg	NOTA 1 total kg
52 kg	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100
56 kg	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120
60 kg	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135
67,5 kg	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
75 kg	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160
82,5 kg	220	215	210	205	200	195	190	185	180	175
90 kg	230	225	220	215	210	205	200	195	190	185
110 kg	240	235	230	225	220	215	210	205	200	195
+110 kg	250	245	240	235	230	225	220	215	210	205

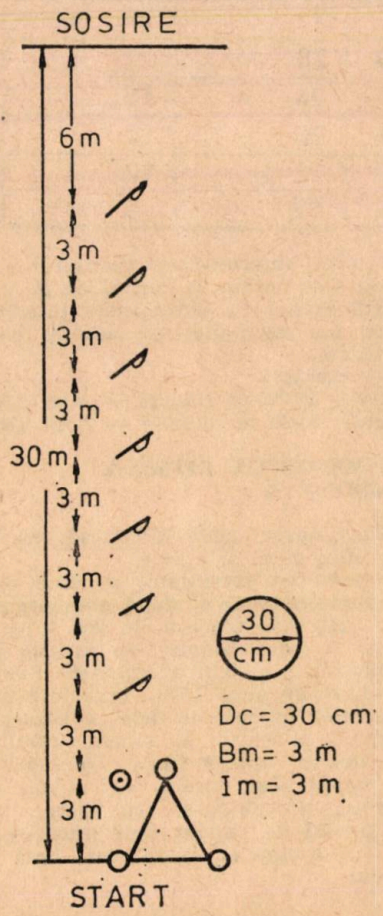
La semnalul de începere, candidatul se deplasează cu pași adăugați laterali spre dreapta pînă atinge cu piciorul celălalt cercul de la baza triunghiului ; se deplasează apoi cu pași adăugați spre înainte pînă la cercul din vîrful triunghiului pe care trebuie să-l atingă cu piciorul, după care, deplasîndu-se tot cu pași adăugați înapoi, trebuie să ajungă la cercul de la care a pornit. Deplasarea se continuă imediat înainte, spre cercul din vîrful triunghiului, în continuare spre cercul din dreapta bazei triunghiului și apoi spre stînga pînă la locul de start, folosind aceeași tehnică de deplasare cu pași adăugați.

Acest drum dus-întors, descris mai sus, se socotește a fi un traseu complet. Candidații sînt obligați să parcurgă de trei ori, fără oprire, traseul complet, deci să parcurgă 18 laturi de triunghi, după care culeg mingea și pornesc în dribling multiplu regulamentar, ocolind cele 7 jaloane pînă dincolo de linia de sosire.

NOTĂ : Mingea trebuie controlată în permanență, nu este permisă aruncarea mingii înainte sau deplasarea candidatului cu mingea în mînă. Se cronometrează timpul realizat de la prima mișcare efectuată de candidat după semnalul de start, pînă la linia de sosire.

La acest test, candidații pot obține maximum 30 de puncte.

Testul 2. **Acțiuni tactice individuale și colective în condiții de adversitate.**



TABELE
de calculare a punctajului la testele de handbal
TESTUL 1.

Puncte	FETE	BĂIEȚI
30	26"0 - ---	21"2 - ---
27	26"1 - 26"5	21"3 - 21"9
24	26"6 - 27"1	22"0 - 22"6
21	27"2 - 27"7	22"7 - 23"3
18	27"8 - 28"3	23"4 - 24"0
15	28"4 - 28"9	24"1 - 24"7
12	29"0 - 29"5	24"8 - 25"4
9	29"6 - 30"1	25"5 - 26"1
6	30"2 - 30"7	26"2 - 26"8
3	30"8 - 31"3	26"9 - 27"5
0	peste 31"3 - ---	peste 27"5 - ---

2.1. **Acțiuni tactice individuale de atac:** așezarea jucătorilor în teren, prinderea și pasarea mingii în pătrundere, angajarea jucătorilor la semicerc, demarcajul, aruncarea la poartă.

TESTUL 2

NOTA	PUNCTE	NOTA	PUNCTE
10	70	5,50	39
9,50	67	5	35
9	63	4,50	32
8,50	60	4	28
8	56	3,50	25
7,50	53	3	21
7	49	2,50	18
6,50	46	2	14
6	42	1,50	11
		1,00	7

2.2. **Acțiuni tactice individuale de apărare:** oprirea contraatacului, replierea în apărare, marcarea adversarului, blocarea mingilor aruncate la poartă, atacarea adversarului cu mingea și scoaterea mingilor de la adversar.

2.3. **Mijloace ale tacticii colective de bază:** încrucișări simple și duble, blocajele, paravanele, învăluirile, blocajul și plecarea din blocaj.

2.4. **Mijloace ale tacticii colective pentru apărare:** schimbul de adversari, dublarea, colaborarea cu portarul și apărarea aruncărilor libere.

La acest test, candidatul poate obține maximum 70 de puncte.

NOTĂ: La cele două teste, candidatul poate obține maximum 100 de puncte (30 pentru testul 1 și 70 pentru testul 2). Nota se obține prin împărțirea numărului de puncte, acumulate în cele două teste, la 10.

ÎNOT

Candidatul concurează, la alegere, la una din probele cuprinse în tabelele alăturate.

Aprecierea candidatului se face prin note de la 10 la 1, corespunzător performanței realizate. Transformarea performanței în note se face pe baza sistemului prevăzut în tabele. Pentru performanțele care nu sînt cuprinse în tabele (performanțe de valori în-

TABEL
cu probele de înot și transformarea performanțelor
în note (băieți)

Proba / Nota	CRAUL				BRAS		SPATE		DELFIN		MIXT		
	100 m	200 m	400 m	1500 m	100 m	200 m	100 m	200 m	100 m	200 m	200 m	400 m	800 m
10	1.02	2.17	4.59	20.55	1.18	2.51	1.12	2.37	1.10	2.40	2.37	5.44	10.48
9	1.06	2.25	5.15	21.55	1.22	2.59	1.16	2.45	1.14	2.48	2.45	6.00	11.20
8	1.11	2.35	5.53	23.10	1.27	3.09	1.21	2.55	1.19	2.58	2.55	6.20	12.00
7	1.17	2.47	5.59	24.40	1.33	3.21	1.27	3.07	1.25	3.10	3.07	6.44	12.46
6	1.24	3.01	6.27	26.25	1.40	3.35	1.34	3.21	1.32	3.24	3.21	7.12	13.44
5	1.32	3.17	6.59	28.25	1.48	3.51	1.42	3.37	1.40	3.40	3.37	7.44	14.48
4	1.41	3.35	7.35	30.40	1.57	4.09	1.51	3.55	1.49	3.58	3.55	8.20	15.00
3	1.51	3.55	8.15	33.10	2.07	4.29	2.01	4.15	1.59	4.18	4.15	9.00	[illegible] 20
2	2.02	4.17	8.59	35.55	2.18	4.51	2.12	4.37	2.10	4.40	4.37	9.44	18.48
1	2.14	4.41	9.47	38.55	2.30	5.15	2.24	5.01	2.22	5.04	5.01	10.32	20.24

TABEL
cu probele de înot și transformarea performanțelor în note (fete)

Proba / Nota	CRAUL				BRAS		SPATE		DELFIN		MIXT	
	100 m	200 m	400 m	800 m	100 m	200 m	100 m	200 m	100 m	200 m	200 m	400 m
10	1.12	2.41	5.44	12.28	1.29	3.10	1.20	3.03	1.22	3.14	2.57	6.24
9	1.16	2.49	6.00	13.00	1.33	3.18	1.24	3.15	1.26	3.22	3.05	6.40
8	1.21	2.59	6.20	13.40	1.38	3.28	1.29	3.25	1.31	3.32	3.15	7.00
7	1.27	3.11	6.44	14.28	1.44	3.40	1.35	3.37	1.37	3.44	3.27	7.24
6	1.34	3.25	7.12	15.24	1.51	3.54	1.42	3.51	1.44	3.58	3.41	7.52
5	1.42	3.41	7.44	16.20	1.59	4.10	1.50	4.07	1.52	4.14	3.57	8.24
4	1.51	3.59	8.20	17.40	2.08	4.28	1.59	4.25	2.01	4.32	4.15	9.00
3	2.01	4.19	9.00	19.00	2.18	4.48	2.09	4.45	2.11	4.52	4.35	9.40
2	2.12	4.41	9.44	20.28	2.29	5.10	2.20	5.07	2.22	5.14	4.57	10.28
1	2.24	5.05	10.32	22.04	2.41	5.34	2.32	5.31	2.34	5.38	5.21	11.16

termediare) se acordă note intermediare, cu zecimale, pe aceeași bază de calcul.

HOCHEI PE GHEAȚĂ

Testul 1. Plecarea de pe loc (linia A) cu alergare în viteză, întoarcere la circa 18 m (linia B), continuarea cursei în alergare cu spatele, ocolirea unui jalon la circa 9 m (linia C), continuarea alergării cu spatele circa 9 m (linia B), întoarcere și alergare cu fața circa 18 m (punctul de plecare), oprire cu frînă.

Testul 2. Din lateral, circa 9 m de linia porții, plecare cu fața, de pe loc, se ia un puc și se continuă prin conducerea lui printre 4 jaloane pînă la linia de fund, unde se face o întoarcere de 180° și se continuă cu conducerea pucului cu spatele ocolind poarta. O nouă întoarcere de 180° pe linia de fund și continuarea conducerii pucului printre 4 jaloane, terminat cu tras la poartă. Se oprește cronometrul în momentul cînd pucul trece linia porții.

Sistemul de transformare a performanței în note.

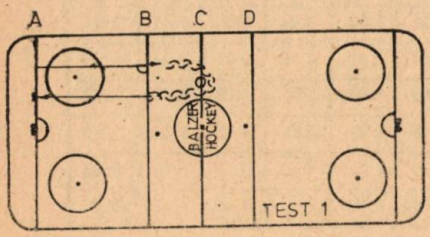
Test 1.

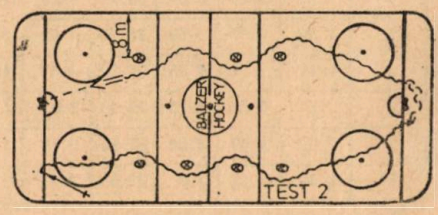
Timp realizat (pînă la) :	11″	11,6″	12″	12,5″	13″	13,5″	14″
Nota :	10	9	8	7	6	5	4

Timp realizat (pînă la) :	21″	21,5″	22″	22,5″	23″	23,5″	24″
Nota :	10	9	8	7	6	5	4

— Nota la proba de măiestrie sportivă se obține prin adunarea notelor obținute la cele două teste și împărțirea rezultatului la 2.

— Loc de desfășurare a concursului — patinoar artificial cu gheață (Miercurea Ciuc).





JUDO

Executarea următoarelor procedee tehnice :

I. ASHI-WAZA :

— O-soto-qari
— Okuri-ashi-barai
— Harai-tsuri-komi-ashi

II. COSHI-WAZA :

— Harai-cosbi
— Uchi-mata
— Sede-tsuri-komi-coshi

III. TE-WAZA :

— Tai-otoshi
— Uki-otoshi
— Sukui-nage

IV. KATA-WAZA :

— Seoi-nage
— Kata-guruma
— Seoi-otoshi

V. SUTEMI-WAZA (MA SI YOKO):

— Uki-waza
— Sumi-gaeshi
— Tomoe-nage
— Yoko-otoshi
— Yoko-guruma
— Yoko-gake

VI. OSAE-WAZA :

— Kami-shido-gatame
— Yoko-shihe-gatame
— Tate-shido-gatame

VII. SHIME-WAZA :

— Kami-shido-jime
— Kagato-jime
— Gaoshi-jime

VIII. KANSETSU-WAZA :

— Udo-hishigi-juju-gatame
— Udo-garami
— Udo-hishigi-benkawaza

Aprecierea candidatului se face prin note de la 10 la 1, corespunzător nivelului de pregătire tehnică.

Echipamentul se asigură de către candidat.

LUPTE LIBERE

Executarea următoarelor procedee tehnice :

1. Rostogolire cu cheie simplă.
2. Rostogolire cu cheie combinată.
3. Răsturnare prin fixarea coapsei opuse.
4. Rostogolire cu agățarea piciorului opus.
5. Trecerea peste adversar prin blocarea brațului.
6. Ducerea la sol prin cuprinderea coapselor.
7. Răsturnare prin fixarea brațului și coapsei (morișca).
8. Aruncarea peste șold prin lovirea coapsei.
9. Aruncare prin ridicare de coapse.
10. Aruncare peste piept, cu agățarea piciorului (cîrlig).

Aprecierea candidatului se face prin note de la 10 la 1, corespunzător nivelului de pregătire tehnică.

LUPTE GRECO-ROMANE

Executarea următoarelor procedee tehnice :

1. Rostogolire prin centurare cu ambele brațe.
2. Rulatul clasic.
3. Trecerea peste adversar prin blocarea brațului.
4. Răsturnare cu centurare inversată (rebur).
5. Aruncare peste piept cu centurare din spate (supleul).
6. Ducere la sol cu tracțiune de braț.
7. Aruncare peste șold cu fixarea capului (tur de cap).
8. Aruncare prin fixarea brațului pe umăr (tur de braț).
9. Aruncare prin suspendare de braț (șurubul).
10. Aruncare peste piept cu fixarea unui braț.

Aprecierea candidatului se face prim note de la 10 la 1, corespunzător nivelului de pregătire tehnică.

PATINAJ VITEZĂ

Testul 1. **Complex de procedee tehnice executat pe patine cu rotile în linie :**

— alergare pe linie dreaptă, cu și fără acționarea brațelor ;

— alergare pe turnantă, cu și fără acționarea brațelor ;

— demonstrarea tehnicii startului la probele de sprint.

Aprecierea candidatului se va face prin note de la 10 la 1.

Testul 2. **Alergare pe rotile în linie, pe distanța de 500 m.**

Nota	Timpul (secunde)	
	Băieți	Fete
10	69	78
9	70	79
8	71	80
7	72	81
6	73	82
5	74	83
4	75	84
3	76	85
2	77	86
1	78	87

Aprecierea candidatului se face prin note de la 10 la 1, corespunzător performanței realizate. Transformarea timpilor realizați în note se face pe baza sistemului prevăzut în tabelul alăturat. Pentru performanțele care nu sînt cuprinse în tabel (performanțe de valori intermediare) se acordă note intermediare (cu zecimale), pe aceeași bază de calcul.

Candidații se vor prezenta cu echipament și patine pe rotile proprii.

Stabilirea notei la patinaj viteză se face prin calcularea mediei aritmetice a notelor obținute la cele două teste.

PATINAJ ARTISTIC

Testul 1. **Executarea la sol a următoarelor sărituri :**

1.1. Axel—Paulsen.

1.2. O combinație de două sărituri duble (conform Regulamentului internațional de patinaj al U.I.P.).

1.3. Dublu Lutz sau dublu Axel—Paulsen.

Testul 2. **Prezentarea la sol a unui program de figuri liber alese.**

Programul va cuprinde sărituri, combinații de sărituri, piruete, pași.

Durata programului — 2 minute.

Muzica programului liber va fi înregistrată de candidat pe bandă de magnetofon, viteza 9 cm/secundă.

Testul 3. **Deplasarea pe patine cu rotile în linie.**

3.1. Deplasare în linie dreaptă.

3.2. Parcurgerea unui traseu în formă de 8 (două cercuri tangente cu o rază de 1,5 m fiecare), imitînd tăierea ghețiii.

Traseul care va fi marcat pe bituum se va parcurge de două ori, o dată prin deplasare înainte și o dată prin deplasare înapoi.

La toate testele, se va aprecia tehnica execuției, ținuta, coordonarea mișcărilor, dezvoltarea simțului echilibrului.

Aprecierea candidatului se va face prin note de la 10 la 1.

La toate cele trei teste, aprecierea se va face conform Regulamentului internațional de patinaj al U.I.P., fără aplicarea factorului de divizare.

Transformarea punctelor acumulate în note, de la 10 la 1, se va face pe baza sistemului prevăzut în tabelul alăturat.

Pentru performanțe care nu sînt cuprinse în tabel (performanțe de valori intermediare) se acordă note intermediare, cu zecimale, pe aceeași bază de calcul.

NOTĂ : Candidații se vor prezenta în costume de concurs, rochițe sau salopetă, pantofi de tenis sau papuci de gimnastică, precum și cu muzica pentru testul 2. Primele două teste se vor desfășura în sala de gimnastică.

Pentru al treilea test, candidații se vor prezenta în costum de gimnastică, treninguri și ghete cu patine cu rotile în linie (2 sau 4 role).

Testul se va desfășura pe o platformă de bituum.

Nota	Puncte
10	42,0
9	35,0
8	31,5
7	28,0
6	24,5
5	21,0
4	17,5
3	14,0
2	7,0
1	3,5

POLO PE APĂ

A. Candidatul specializat ca jucător de cîmp este supus următoarelor teste:

Testul 1. **Complex de procedee tehnice executate în condiţii izolate de joc :**

— aruncarea la poartă, de la 4 m ;

— aruncarea la poartă, de pe loc, fentă de la 5 m ;

— aruncarea la poartă, de la 5 m, din pasarea mingii între doi jucători ;

— înot cu mingea 10 m, cu aruncare la poartă, de la 3 m.

Aprecierea se face cu note de la 10 la 1.

Testul 2. **Candidatul concurează la alegere, la UNA din probele cuprinse în tabelele prevăzute la disciplina înot.**

B. Candidatul specializat pe postul de portar este supus următoarelor teste :

Testul 1. **Apărarea porţii din următoarele situaţii :**

— aruncarea la poartă, de la 4 m ;

— aruncarea la poartă, din înot, de la 3 m ;

— aruncarea la poartă, de pe loc, cu fentă, de la 5 m ;

— aruncarea la poartă, prin surprindere, de la 5 m, din pasarea mingii între doi jucători.

Aprecierea se face cu note de la 10 la 1.

Testul 2. **Călcarea apei, menţinînd în mîini, deasupra capului, scîndura de antrenament (2 kg).**

Stabilirea notei finale la disciplina polo — exclusiv pentru portar — se face prin calcularea mediei aritmetice a notelor obţinute la cele două teste.

RUGBY

Testul 1. **Complex de procedee tehnice executat în condiţii izolate de joc :**

— Alergare fără minge — culegerea mingii de pe sol — alergare cu mingea într-o mînă cu schimbarea de direcţie printre 3 jaloane — lovitură „a urma peste" — prinderea mingii urmată de alergare şi culcarea acesteia prin plonjon.

— Lungimea parcursului : circa 50 m.

Aprecierea candidatului se face cu note de la 10 la 1.

Testul 2. **Joc bilateral.**

Pe teren redus, între două echipe formate din cîte 5 jucători.

În cadrul jocului, se verifică modul de pregătire tehnico-tactică :

— capacitatea de rezolvare, prin acţiuni individuale şi colective, a organizării şi desfăşurării fazelor de pregătire şi finalizare a atacului (fără lovituri de picior) ;

— capacitatea de integrare în acţiunile de trecere din atac în apărare ;

— capacitatea de rezolvare a recuperării mingii.

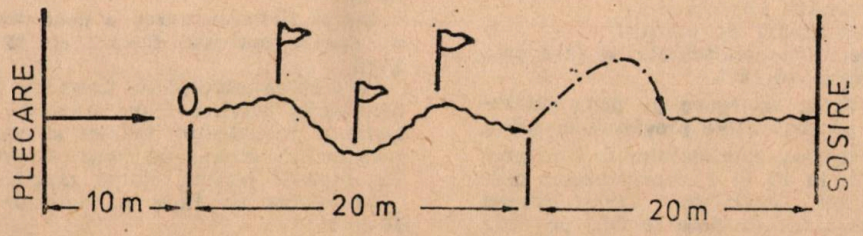
Aprecierea candidatului se face cu note de la 10 la 1.

Stabilirea notei la disciplina rugby se face prin calcularea mediei aritmetice a notelor obţinute de candidat la cele două teste.

Nota	Timp (sec.)
10	35
9	33
8	30
7	26
6	21
5	15
4	8
3	0

SĂRITURI ÎN APĂ

Candidatul concurează, la alegere, la una din următoarele probe :



TABEL
de transformare a punctelor în note
la sărituri în apă

NOTA	BĂIEȚI		FETE	
	Trambulină 3 m	Platformă 10 m	Trambulină 3 m	Platformă 10 m
10	335	325	285	190
9	305	295	255	170
8	275	265	225	150
7	245	235	195	130
6	215	205	165	110
5	185	175	135	90
4	155	145	105	70
3	125	115	75	50
2	95	85	45	30
1	65	55	15	10

a) trambulină (3 m) ;
b) platformă (10 m).

La trambulină, candidații (băieți) execută 5 (cinci) sărituri obligatorii (impuse) și 6 (șase) liber alese din 5 (cinci) grupe de sărituri. Candidatele (fete) execută 5 (cinci) sărituri obligatorii (impuse) și 5 (cinci) liber alese.

La platformă, candidații (băieți) execută 6 (șase) sărituri obligatorii (impuse) cu coeficient total de dificutate de maximum 11,2 și 4 (patru) liber alese fără limită de dificultate. Candidatele (fete) execută 4 (patru) sărituri obligatorii (impuse) și 4 (patru) liber alese.

Aprecierea candidatului se face prin note de la 10 la 1, ce rezultă din transformarea punctelor obținute (însumate) de la toate săriturile (sistemul de punctaj este conform cu cel prevăzut în „Regulamentul de sărituri în apă").

Pentru punctele intermediare necuprinse în tabelul alăturat se acordă note intermediare (cu zecimale) pe aceeași bază de calcul.

SCHI

A. Schi fond

Testul 1. **Complex de procedee tehnice executat pe schiuri cu role :**
— mersuri alternative ;
— mersuri simultane ;
— schimbări de mersuri.

Aprecierea candidatului se face prin note de la 10 la 1.

Testul 2. **Alergare pe pista stadionului pe distanțele prevăzute în tabel.**

Aprecierea candidatului se face prin note de la 10 la 1, corespunzător performanței realizate. Transformarea performanței în note se face pe baza sistemului prevăzut în tabel. Pentru performanțele care nu sînt cuprinse în tabel (performanțe de valori intermediare) se acordă note intermediare (cu zecimale), pe aceeași bază de calcul.

TABEL
cu probele de alergare și transformarea performanțelor în note (băieți și fete)

NOTA	BĂIEȚI	FETE
	3000 m plat (min.)	1500 m plat (min.)
10	10 : 0"	4 : 50
9	10 : 10"	4 : 55"
8	10 : 20"	5 : 0"
7	10 : 30"	5 : 05"
6	10 : 40"	5 : 10"
5	10 : 50"	5 : 15"
4	11 : 0"	5 : 20"
3	11 : 10"	5 : 25"
2	11 : 20"	5 : 30"
1	11 : 30"	5 : 35"

Stabilirea notei la schi fond se face prin calcularea mediei aritmetice a notelor obținute de candidat la cele două teste.

B. Schi alpin

Testul 1. **Complex de procedee tehnice executate pe schiuri :**
— cristiania prin rotație ;
— cristiania cu pășire ;
— cristiania cu amortizare.

Aprecierea se face cu note de la 10 la 1.

Testul 2. **Parcurgerea a două trasee de slalom marcate fiecare cu 25 de porți.**

Se verifică nivelul de pregătire tehnico-tactic privind capacitatea de folosire a procedeelor tehnice și condițiile tactice create de așezarea porților, profilul pantei, starea zăpezii.

Aprecierea se face cu note de la 10 la 1.

Stabilirea notei la schi alpin se face prin calcularea mediei aritmetice a notelor obținute de candidat la cele două teste.

NOTĂ : Candidații sînt obligați să se prezinte cu echipament propriu.

SCRIMĂ

Candidatul își alege una din probele de floretă, spadă sau sabie.

Toți candidații execută următoarele procedee de deplasare :

— pas înainte-doi pași înapoi-fandare-revenire-pas înainte-pas-fandare-revenire-pas înapoi-salt fandare-salt înapoi din fandare-revenire-pas înapoi-fleșe.

A. Candidații specializați în floretă și spadă execută următoarele procedee de atac și paradă-ripostă cu parteneri :

1. Atacul direct și parada circulară ripostă prin degajament.

2. Atacul fentă dreaptă — degajament și pararea lui cu paradă dreaptă urmată de paradă circulară.

3. Atacul prin double și pararea lui prin două parade circulare.

4. Atacul fentă de degajament, urmat de double și parada prin paradă dreaptă, urmată de două parade circulare.

5. Atacul prin bătaie pe lamă, urmat de unu-doi și pararea lui.

Procedeele se vor executa de la distanță normală și mare.

B. Pentru proba de sabie, procedeele de atac și paradă-ripostă vor fi :

1. Lovitura de tăiere la cap și paradă qvintă ripostă la flanc.

2. Atacul cu fentă la flanc lovitură la piept prin banderolă și paradă de terță-qvartă.

3. Atacul cu fentă la cap lovitură la flanc și paradă qvintă-terță.

4. Atacul cu fentă de împungere la piept — pe paradă de contră de terță lovitură de împungere.

5. Pe un atac compus cu fentă la cap lovitură la flanc, execuția loviturii la manșetă exterioară, paradă de terță și ripostă la cap.

Aprecierea candidatului se face prin note de la 10 la 1, corespunzător nivelului de pregătire tehnică.

TENIS DE CÎMP

Testul 1. **Complex de procedee tehnice executat în condiții izolate de joc :**

— serviciu-volé-smeci ;

— optarul.

Aprecierea candidatului se face cu note de la 10 la 1.

Testul 2. **Joc bilateral** (partidă de simplu).

În cadrul jocului se verifică nivelul de pregătire tehnico-tactică :

— serviciul și returul de serviciu ;

— capacitatea de alegere a celor mai potrivite acțiuni tehnico-tactice ale jocului de așteptare ;

— capacitatea de valorificare a situațiilor care favorizează atacul la plasă și penalizare.

Aprecierea candidatului se face cu note de la 10 la 1.

Stabilirea notei la disciplina tenis de cîmp se face prin calcularea mediei aritmetice a notelor obținute de candidat la cele două teste.

TENIS DE MASĂ

1. **Executarea următoarelor procedee tehnice :**

— jocul de mijloc, tăiat și din semizbor, din ambele părți ;

— atacul din forhand și din rever ;

— contraatacul din forhand și din rever ;

— topspinul ;

— anihilarea topspinului prin învăluire ;

— apărarea din forhand și din rever ;

— servicii cu efecte diferite și preluarea lor prin tăietură și atac.

2. **Joc bilateral** (partidă de simplu). **Combinarea procedeelor tehnice în cadrul unei partide cu tactică liberă :**

— aprecierea tuturor aspectelor privind direcționarea, alternarea traiectoriilor ;

— alternarea loviturilor de forhand și rever ;

— alternarea efectelor și schimbărilor din ritm și intensitate ;

— verificarea capacității de trecere din apărare în contraatac și din jocul de contra în tăietură ;

— verificarea capacității de alegere a celor mai potrivite procedee tehnice ofensive sau defensive, în funcție de profilul propriu de joc și de posibilitățile tehnice ale adversarului.

Aprecierea candidatului se face cu note de la 10 la 1.

TIR

Candidatul concurează, la alegere, la una din următoarele probe*) :

1. Pușcă standard — 60 focuri culcat la 50 m.

2. Pușcă aer comprimat — 50 lovituri la 10 m.

3. Pistol standard — 30 focuri precizie la 25 m.

TABEL

cu probele de tir și transformarea performanțelor în note

PROBA / NOTA	PUȘCĂ STANDARD 60 focuri culcat		PUȘCĂ ȘI PISTOL AER COMPRIMAT 40 lovituri		PISTOL STANDARD 30 focuri precizie		TALERE ȘANȚ 50 bucăți
	BĂIEȚI	FETE	BĂIEȚI	FETE	BĂIEȚI	FETE	BĂIEȚI
10	588	585	365	360	275	270	42
9	583	580	360	355	270	265	40
8	578	575	355	350	265	260	38
7	568	565	345	340	255	250	36
6	558	555	335	330	245	240	34
5	548	545	325	320	235	230	30
4	528	525	315	310	225	220	26
3	518	515	310	305	220	210	22
2	513	510	305	300	215	205	20
1	sub 513	sub 510	sub 305	sub 300	sub 215	sub 205	sub 20

*) Concursul se va desfășura la poligon. 1) La toate probele se vor asigura materialele de tragere necesare. Candidații, care doresc, pot folosi la concurs armele și echipamentul cu care au efectuat pregătirea (pentru aceștia, armele se vor transporta în conformitate cu prevederile legale). 2) La toate probele, se va utiliza muniția (de valoare medie) care va fi acoperită de Institut. 3) La proba de pușcă standard 60 f. culcat, tragerile se vor efectua pe ținte dispuse în zar, iar calculul punctelor se va face corespunzător grupajului realizat (cu șablon). 4) În funcție de condițiile atmosferice, comisia de examinare va putea acorda tuturor candidaților o bonificație de 5—10 puncte la toate probele care se desfășoară în aer liber.

4. Pistol aer comprimat — 40 lovituri la 10 m.

5. Talere șanț — 50 talere.

Aprecierea candidatului se face prin note de la 10 la 1, corespunzător performanței realizate. Transformarea performanțelor în note se face pe baza sistemului prevăzut în tabel. Pentru performanțele care nu sînt cuprinse în tabel (performanțe cu valori intermediare) se acordă note intermediare (cu zecimale) pe aceeași bază de calcul.

VOLEI

Testul 1. **Preluare din serviciu la punct fix.**

Fiecare candidat urmează să efectueze un număr de 5 (cinci) încercări de preluare a serviciului din zona 5, spre cadrul montat pe plasă (vezi fig. 1) între zonele 2—3, căutînd ca traiectoria preluării să treacă prin interiorul cadrului.

La preluarea serviciului, executantul apără o porțiune cu laturile de 4,5 m/4 m, situată în dreptul zonei 5 a terenului (vezi fig. 2). Preluarea trebuie efectuată cu două mîini de jos spre un cadru de dimensiunile 2,5 m/1,5 m (vezi fig. 1), așezat între zonele 2—3 la înălțimea plasei și cu o înclinație de 45° spre terenul propriu.

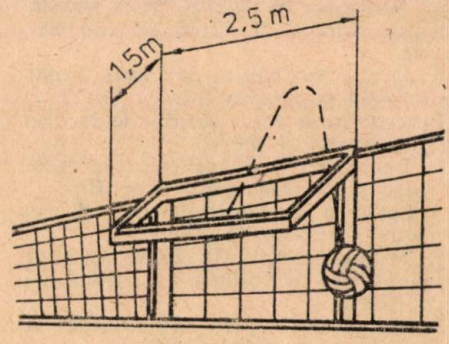


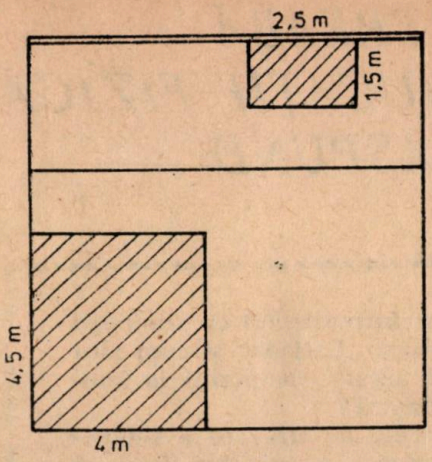
Fig. 1

Mod de desfășurare

— Candidații efectuează, în ordine alfabetică, 5 preluări din serviciul efectuat de un partener la alegere (din seria respectivă).

— Serviciul se efectuează de sus. La candidate, de la linia de fund a terenului, iar la candidați de la 2 m în spatele acesteia.

— Serviciile care se îndreaptă în afara sportivului repartizat preluării pot fi refuzate de către candidați, urmînd a se repeta încercarea. Dacă însă mingea din acest serviciu atinge spațiul repartizat preluării (inclusiv liniile), încercarea de preluare se socotește nereușită.



Sistemul de apreciere

— Se pot realiza maximum 200 de puncte din cele 5 încercări.

— Se acordă cîte 40 de puncte pentru fiecare preluare a cărei traiectorie a trecut prin suprafața cadrului, fără a atinge tijele.

— Se acordă cîte 30 de puncte pentru fiecare preluare a cărei traiectorie a atins tijele și a intrat în suprafața dreptunghiului.

— Se acordă cîte 20 de puncte pentru fiecare preluare a cărei traiectorie atinge tijele și cade în afara dreptunghiului.

— Se acordă cîte 10 puncte pentru fiecare preluare imprecisă (care nu a trecut prin cadru și nici nu a atins tijele).

Punctele obținute la cele 5 încercări se adună și se transformă în note, conform tabelului anexat.

Testul 2. **Acțiuni tactice individuale și colective, executate în condiții de adversitate.**

2.1. **Acțiuni tactice individuale de atac :** serviciul de sus, ridicare și atac, specific combinațiilor cu intrare.

2.2. **Acțiuni tactice individuale de apărare :** preluare la locul intrării, blocaj specific atacului din ridicare scurt-întinsă, plonjon.

2.3. **Acțiuni tactice colective de atac :** combinații cu intrare din zona 1 ; dublare și plasament specific atacului combinativ.

2.4. **Acțiuni tactice colective de apărare :** sistem cu jucătorul din zona 6 retras, autodublare, dublare și plasament pe limita culoarelor.

Mod de desfășurare a verificării

Candidații ocupă cele 6 zone din ambele terenuri (în ordinea catalogului) și efectuează acțiuni alternative de atac și apărare (peste plasă).

Candidații își păstrează poziția în teren pînă cînd efectuează acțiunile prevăzute. Schimbul de zone se efectuează la cererea comisiei.

Aprecierea. Se efectuează prin note de la 10 la 1 (inclusiv cu jumătăți de unitate) pentru fiecare acțiune individuală și colectivă prevăzută, făcîndu-se media lor aritmetică.

Calcularea notei finale

Media obținută la testul 2 se înmulțește cu coeficientul 5. Cifra obținută se adună la nota de la testul 1 și se împarte la 6.

De exemplu :

— un candidat obține nota 8 la testul 2 și nota 7 la testul 1.

Rezultă :

$8 \times 5 = 40$, care se adună cu nota $7 = 47$.

$47 : 6 = 7{,}80$ = Nota finală la proba de măiestrie (volei).

PUNCTE	NOTA
200	10
190	9,50
180	9
170	8,50
160	8
150	7,50
140	7
130	6,50
120	6
110	5,50
100	5
90	4,50
80	4
70	3,50
60	3
50	2,50
40	2
30	1,50
20	1

III. PROBA SCRISĂ LA ANATOMIA ȘI FIZIOLOGIA OMULUI — neeliminatorie.

Programa pentru această disciplină este cuprinsă în broșura „ADMITEREA ÎN ÎNVĂȚĂMÎNTUL SUPERIOR — 1978".

REVISTA ÎNTREABĂ CATEDRELE DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT RĂSPUND

1. Ce acțiuni ați întreprins sau întreprindeți cu studenții în cadrul competiției sportive naționale „Daciada" și cum sînt aplicate prevederile regulamentului acestei competiții la specificul concret al unității dumneavoastră ?

2. Care sînt formele și mijloacele de atragere a tineretului studios în practicarea sistematică a exercițiilor fizice și sportului ? Ce acțiuni propagandistice ați întreprins în acest sens ?

3. Cum contribuiți, prin mijloacele specifice educației fizice și sportului, la organizarea și petrecerea timpului liber al studenților ?

4. Ce puteți spune despre acțiunea de autogospodărire ?

Din partea catedrei de educație fizică și sport a Institutului de arhitectură „Ion Mincu" din București am primit răspunsurile pe care le publicăm în cele ce urmează.

1. Potrivit calendarului sportiv competițional al Comisiei sportive a Centrului Universitar București, studenții au fost angrenați în acțiunile sportive de masă organizate în cadrul „Daciadei" după cum urmează :

— au participat la trecerea normelor sistemului unic de verificare și apreciere a gradului de pregătire fizică cu studenții anilor I și II ;

— au fost organizate cursuri de inițiere la înot pe toată durata anului universitar, pentru începători și avansați ;

— s-au organizat excursii la sfîrșit de săptămînă prin Comisia de turism a Centrului Universitar București, studenții de la arhitectură fiind apreciați atît ca ghizi, cît și ca turiști ;

— anul acesta nu am organizat, ca de obicei, serbări sau demonstrații sportive la șantierele de practică, deoarece practica s-a desfășurat în clădirea institutului sau în cămine, ca urmare a cutremurului din primăvara anului trecut ;

— gimnastica în cămine, atît cea de înviorare desfășurată în camere, după programul stabilit anterior, cît și cea de întreținere, desfășurată într-o încăpere special amenajată.

În ceea ce privește prevederile regulamentului „Daciadei" pentru sportul de performanță, studenții de la arhitectură au intrat în întreceri la rugby, dar datorită nivelului echipei nu s-au calificat în fazele

superioare. În schimb, s-a remarcat studentul **Tiberiu Troia** din anul III, care la întrecerile de moto din cadrul „Daciadei", în proba de îndemînare s-a situat primul la clasa 175 cm^3, demonstrînd calități sportive de performanță, remarcate și de către federația de specialitate.

Am urmărit și realizat subordonarea competiției interne **„Capitelul de aur"** astfel ca toate competițiile tradiționale ale studenților de la arhitectură să se desfășoare în cele mai bune condiții sub egida „Daciadei". Studenții sînt angrenați într-un concurs de tenis cu 32 de participanți, tenis de masă — 32 de participanți, baschet — 50 de participanți în campionate inter-ani și inter-cicluri, de asemenea, volei, rugby — inter-ani, trei echipe, cu peste 60 de participanți, minifotbal — competiție inter-ani, tir — 70 de participanți, șah — campionat cu 16 jucători, turism — 165 de participanți, adică sînt agrenați în activitatea sportivă de masă un număr de peste 500 de studenți, cărora li se adaugă studenții cursului de educație fizică din anii I și II (319), precum și cei din echipele reprezentative de rugby, baschet — fete și băieți — care activează în campionatele naționale, Divizia B. Cu alte cuvinte, apreciem că în cadrul Institutului de arhitectură din București aproximativ 800 de studenți din cei 1 200 care urmează cursurile sînt cuprinși în diferite forme de activitate sportivă. Nu putem trece cu vederea și unele aspecte negative care mai există. De pildă, studentele sînt încă slab cuprinse în activitatea sportivă, la fel cum insuficientă este încă atragerea studenților străini în activitatea sportivă.

2. În condițiile specifice Institutului de arhitectură, atît ca regim de muncă, cît și ca timp liber efectiv, mișcarea cu caracter sportiv este deosebit de mult căutată, sub toate formele ei de manifestare. Astfel, întreținînd un curent puternic, deja existent, în timpul iernii, turismul montan și schiul sînt formele de bază practicate ; în ultimii ani s-au distins prin activitatea lor susținută **Ioana Belu-Ghia, Cristina Dumitrescu, R. Nedelcu** și mulți alții, amatori și îndrăgostiți de munte.

Alte forme de practicare a exercițiilor fizice și sportului le constituie angrenarea studenților în competițiile inițiate de Centrul Universitar București, la întreceri de baschet, volei, tenis, badminton, karate, rugby, judo, minifotbal, tenis de masă, șah, în condițiile pe care le poate oferi Institutul de arhitectură.

Avînd în vedere specificul institutului, mijloacele propagandistice nu reprezintă „o problemă" ; dimpotrivă, afișele reprezintă uneori adevărate „opere de artă", atragerea masei de studenți la practicarea exercițiilor fizice și sportului fiind o acțiune permanentă și cu destul de multă eficiență.

3. Studenții Institutului de arhitectură, tineri cu valențe și posibilități multiple, atît tehnice, profesionale, cît și artistice (în tema noastră — sportive), au reușit din aceste trei aspecte principale realizări cu totul remarcabile. În acest sens, putem evidenția :

— grija permanentă de a fi „sportivi" în orice întrecere, cît de mică sau neînsemnată ar fi ea ;

— formarea deprinderii de comportament civilizat la întreceri ;

— formarea și păstrarea deprinderilor igienice, indispensabile activității sportive ;

— larga acțiune de procurare a echipamentului propriu pentru activitățile sportive, în special pentru tenis, schi și altele ;

— renunțarea, din proprie inițiativă și în favoarea sportului, la anumite deprinderi dăunătoare sănătății — alcool, tutun etc.

4. Autogospodărirea, fiind o măsură generală, cu caracter unitar pe plan național, căutăm să o menținem și să o aplicăm sub cele mai diverse forme, începînd cu ordinea și curățenia în cămine și în sălile de cursuri, continuînd în același fel pe terenurile și în sălile de sport, arbitrarea proprie a diferitelor competiții, întreținerea și repararea materialelor sportive și alte acțiuni asemănătoare.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri. Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate în mod obligatoriu de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc,adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

FILE DE ISTORIE

UN ANIMATOR AL EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI ÎN TRECUT — IULIAN ZĂVOIANU

Lector univ. MAGDALENA MUŞAT
Asist. univ GRIGORE CACUCI
Institutul de învăţământ superior — Oradea

Începutul dezvoltării educaţiei fizice şi sportului în ţara noastră este strîns legat de numele unor animatori — specialişti şi nespecialişti, cunoscuţi sau mai puţin cunoscuţi — care nu şi-au precupeţit eforturile pentru a demonstra importanţa educaţiei fizice, asumîndu-şi implicit rolul de propagatori ai interesului pentru practicarea exerciţiilor fizice la noi. Unul dintre aceştia a fost, fără îndoială, piteşteanul *Iulian Zăvoianu*. Ofiţer de marină în tinereţe, el a cunoscut şi practicat numeroase ramuri de sport. În anul 1907 a tipărit, la Piteşti, cartea *„Regenerarea prin cultura fizică"*, cu un conţinut ce demonstrează prezenţa unui autor cu o structură complexă, o personalitate elevată, a cărui nume merită să fie cunoscut în istoria educaţiei fizice şi a sportului românesc.

Titlul lucrării amintite ilustrează cu claritate intenţiile autorului : *„...acel care crede că în această carte va găsi mijlocul de a învăţa o meserie de atlet, acrobat, şampion etc., se înşeală. Manualul de faţă nu tinde decît a da copilului, adultului, bărbatului şi chiar femeii, sănătatea, puterea, frumuseţea, curajul, cumpătarea, o viaţă pacinică şi solidă, care să se răsfrîngă în familie, societate, patrie şi chiar în întreaga omenire"*.

Citîndu-i pe *Montaigne, Spencer, Locke, Rousseau*, el subliniază necesitatea realizării simultane a educaţiei intelectuale şi fizice, arătînd chiar că, în perioada şcolarizării, promovarea claselor ar trebui să aibă în vedere gradul de dezvoltare fizică dobîndit de elevi, care ar fi necesar să parcurgă *„un mic, dar neapărat examen înaintea maestrului de gimnastică"*.

Influenţa exerciţiilor fizice asupra sistemului nervos, muscular şi osos, asupra digestiei şi circulaţiei, prezentarea unor noţiuni elementare de anatomie şi fiziologie fac obiectul unor capitole speciale.

Autorul dă indicaţii în legătură cu folosirea exerciţiilor în funcţie de vîrstă, sex şi temperament, precum şi în cazul profesiunilor sedentare ; el arată rolul specialistului, ale cărui atribuţii se desăvîrşesc prin colaborare cu medicul : *„Şi pentru că la toate acestea se cere timp, maestrul va fi ajutat de un monitor de gimnastică, ajutat şi acesta de un alt gimnastic,*

care să noteze constatările făcute. Odată toate acestea făcute, maestrul va consulta și buletinul doctorului și va recomanda împreună cu el...".

Se menționează, de asemenea, importanța exercițiilor fizice în tratarea diferitelor afecțiuni ; sînt redate noțiuni de igienă individuală, a alimentației și a locuinței. Nu sînt omise nici referirile la efectele nocive ale alcoolului și tutunului.

Pe parcursul a 200 de pagini sînt descrise, în continuare, e drept, fără o sistematizare deosebită, ci într-o ordine alfabetică, nu mai puțin de douăzeci de ramuri sportive, printre care : haltere, box, lupte, jiu-jitsu, călărie, scrimă, fotbal, tenis, tir, turism.

Deosebit de interesante sînt amănuntele referitoare la istoricul unora dintre aceste sporturi, unele dintre ele mai puțin cunoscute din lucrările de specialitate tipărite la noi : *„Dar mai fenomenal, pe care știința a putut să-l controleze și să-i confirme autenticitatea, a fost Thomas Topham, născut la Londra, la anul 1710. În anul 1741, la Derby, el săvîrși unul din acele mari tururi de forță, surprinzător, și anume de a ridica trei butoaie pline cu apă, în greutate de 916 kg. Daguliers, în cursul lui de Fizică Experimentală (Londra, 2 volume), garantează autenticitatea acesteia".*

Capitolul referitor la înot apreciază, printre altele, calitățile de înotător ale *lordului Byron*, citînd cîteva dintre performanțele pe care acesta le-a atins în urma unor pariuri ; referindu-se la indigenii din America de Nord, înainte de colonizare, el arată că *„printre cei mai vestiți erau floridanii* (n. a. locuitorii peninsulei Florida). *Ei erau obicinuiți a urmări peștii înot, pe care îi aduceau, de nu erau grei. Femeile, de asemeni, posedau însușiri minunate. Treceau rîurile cele mai largi cu copilul pe umeri".* Autorul prezintă, în continuare, tehnica diferitelor procedee de înot (marinărească, „trudgeon", „crawl", voinicească etc.), dînd indicații metodice originale pentru acea vreme : *„Consider inutil și chiar cauzator de mișcări defectuoase, bășicile, centurile de plută, jiletcile etc., care dacă se învață cineva cu ele, greu se mai poate debarasa".* Sau : *„Este mare numărul profesorilor care laudă învățarea pe uscat, pe scăunașe, masă sau chiar în picioare. Nu-l recomand deloc ; cel mai bun lucru e că, dacă vrei să înoți în apă, în apă să înveți a înota".*

Regulamentele jocurilor de fotbal, tenis și biliard sînt reproduse în întregime, ca și scheme cu dimensiunile terenurilor de joc. De asemenea, numeroase indicații metodice și desene însoțesc descrierea procedeelor tehnice specifice în box, lupte, jiu-jitsu. Un loc aparte îl constituie grupa exercițiilor din gimnastică, fiind indicate mișcări din grupa exercițiilor libere și la aparate : bare, fus sau rec, inele, frînghie etc. La începutul acestui ca-

pitol se subliniază importanța exercițiilor libere, care pot fi practicate pe tot parcursul zilei. *„La sculare omul sau femeea să rezerve 10—15 minute culturei fizice, nu e timp pierdut, din contra, aceste 10 sau 15 minute îți asigură o zi întreagă de dispoziție, dor de lucru, poftă de mîncare și un somn reparator. Faceți exercițiile peste zi, ori unde vă aflați..."*

După exercițiile atletice sînt citate cursele și săriturile, descrierea acestora fiind, de asemenea, precedată de numeroase amănunte cu caracter istoric : *„Despre Arias din Tars, Cilicia, un poet, serie în Antologie : Tînărul atlet nu se vede decît la barieră și stîlpul sosirei, în colo, cînd fuge, nu-l vezi niciodată".*

Un aparat *„pe care îl poate avea fiecare cu foarte puțină cheltuială"* și pe care *Iulian Zăvoianu* îl recomandă pentru posibilitățile de a influența dezvoltarea armonioasă a corpului este helcometrul. Practicate cu stăruință și statornicie, rezultatele exercițiilor la helcometru sînt vizibile, trebuind să se respecte aceeași *„igienă, costum, cumpătare, bae, ca la toate exercițiile".*

Influențat de pasiunea tinereții, marinăria, autorul recomandă cu căldură *„ramarea".* El citează și un episod de la sfîrșitul secolului, cînd într-o întrecere, la Constanța, marinarii noștri de pe *„Mircea"*, deși nu păreau favoriți, i-au întrecut pe cei englezi aflați pe un vas ce staționa în port și care *„înainte, nu știau cum să ne rîdă de avem curajul să ne măsurăm cu ei".*

Întreaga carte este bogat ilustrată cu fotografii și desene, încheindu-se cu cîteva pagini destinate turismului. *„Turismul e călătoria. Călătoria ce o simte orice om ca o necesitate ce nu te lasă imobilizat în același loc, ci te împinge ca să vezi altceva, să respiri aerul liber, să fii în tovărășia unuia sau a mai multora, liberi, fără griji multe, mergînd mereu, dar mai liniștit..."* Sînt indicate locuri și trasee pitorești *„ce pot rivaliza cu cele mai frumoase din străinătate".*

Ca marinar, *Zăvoianu* a călătorit mult. După cum el însuși afirmă, *„a admirat cu nesaț frumusețile a trei continente, cunoscînd cinci limbi străine. A acumulat cunoștințe variate din diferite domenii, sensibil atît la creațiile artei universale, cît și la cele ale științei".*

A îndrăgit însă mult mișcarea, aprofundînd în mod deosebit acest dome-

niu : *„...exercițiile de mai jos sînt cîștigate prin practica-mi, prin școlile de cultură fizică, prin străinătate. Am combinat apoi metodele suedeze, cu japoneze, americane, franceze și germane, alegînd pe cele mai bune și eficace".*

Ultimele rînduri ale cărții ilustrează, odată în plus, prezența unei persoane active, îl recomandă pe unul dintre pionierii ce au intenționat să sădească în mase, la noi în țară, interesul pentru mișcare, pentru educație fizică.

„Sînt la dispoziția societăților în ce privește țineri de conferințe, inițiative, lecții etc.

În curînd voi deschide un curs prin corespondență de educație fizică.

Articolele sportive, furnizate de case speciale, le pot recomanda la cerere".

Considerăm deci, că nu greșim, adăugîndu-l pe lista unor nume cunoscute deja, în istoria educației fizice din țara noastră și pe piteșteanul *Iulian Zăvoianu.*

BIBLIOGRAFIE

1. IONESCU D. : Istoricul gimnasticii și educației fizice la noi, București, 1939.

2. KIRIȚESCU C. : Palestrica, Ed. U.C.F.S., București, 1964.

3. ZĂVOIANU I. : Regenerarea prin cultură fizică, Pitești 1907.

MAGDALENA MUȘAT, GR. CACUCI: Un animateur de l'éducation physique et du sport du passé — Iulian Zăvoianu

Pionnier de l'éducation physique et du sport en Roumanie, Iulian Zăvoianu a publié en 1907, à Pitești, le livre: „La réanimation par la culture physique" ou sont réunis les efforts pour démontrer l'importance de l'éducation physique, en assumant, en même temps, le rôle de propagateur de l'intérêt pour la pratique des exercices physiques.

Les auteurs de l'article présentent les idées les plus importantes qui se dégagent de cet ouvrage, avec des exemplifications dans le texte. Iulian Zăvoianu est représenté comme un auteur d'une structure complexe, une personnalité élevée, dont le nom vaut la peine d'être noté à la place d'honneur dans l'histoire de l'éducation physique et du sport roumain.

MAGDALENA MUȘAT, GR. CACUCI: Iulian Zăvoianu — An Animator of Physical Education and Sports

Iulian Zăvoianu, a pioneer of physical education and sports in Romania, published the book „Reanimation by Physical Culture" (1907) demonstrating the important role and place of physical education. He thus acted as a stimulator and aroused the people's interest in physical exercises.

The author of the article bring out Zăvoianu's most important idea, providing full illustrations from the text. They present the outstanding personality of Iulian Zăvoianu, a man of great complexity, who deserves a place of honour in the history of Romanian physical education and sports.

În atenția abonaților la revista noastră!

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentele, adresați-vă redacției noastre anunțîndu-ne numele, adresa dv. exactă și completă, specificînd mai cu seamă numărul oficiului poștal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACȚIA

Portret

ALEXANDRU NILCA, SAU SABRERUL CU O CONDIȚIE FIZICĂ DE ADOLESCENT

ELENA DOBINCĂ

DATE PERSONALE

- S-a născut la 6 noiembrie 1945, la Tîrgu-Mureș.
- Înălțimea : 1,78 m.
- Greutatea : 74 kg.
- Profesia : sublocotenent M.A.N.
- Maestru emerit al sportului.
- Starea civilă : căsătorit ; are o fetiță.
- Antrenori : A. Kakuts, L. Rohoni, C. Nicolae.
- Activează în cadrul Clubului sportiv „Steaua".
- Palmares selectiv : cîștigător al Trofeului „Wolodiowski" și al Trofeului „Hamburg" (1978) ; medalie de bronz la „Cupa Hungaria" ; aport substanțial la cîștigarea medaliei de bronz la J.O. de la Montreal (1976) ; medalie de argint la C.M. de la Buenos Aires (1977) ; recent, la Budapesta, i s-a decernat Cupa oferită celui mai tehnic sabrer din lume ; lider în „Cupa mondială".

În lumea scrimei, Alexandru Nilca era cunoscut, pînă nu demult, ca un sportiv de echipă, care încurca calculul hîrtiei, făcut adesea de adversar, și aducea puncte prețioase echipei noastre naționale sau echipei sale de club. Și cam pe această „autostradă" a omului de echipă, Nilca a mers ani în șir, cu rezultate bune, dar fără să strălucească în mod deosebit.

Educație fizică și sport, nr. 6, 1978, pag. 69

A început scrima de la vîrsta de 14 ani, la I.M.F. Tîrgu-Mureș, sub îndrumarea antrenorului Andrei Kakuts, unde după trei ani de pregătire devenise un fel de campion la sabie al regiunii. Apoi, s-a transferat la Clubul sportiv Dinamo Brașov. Aici, l-a întîlnit pe Ladislau Rohoni, campion național la vremea aceea, cu care a lucrat timp de trei ani. Lucrul în compania campionului național a fost pentru „Șoni" etapa acumulărilor cantitative a elementelor tehnice, atît de necesare pentru a putea duce cu succes lupta pe planșă. Acestei munci uriașe i-au corespuns, din păcate, unele neîmpliniri care l-au pus pe gînduri. Rohoni era un sportiv format, iar el, Nilca, în formare. Trebuia să acționeze în vreun fel. Și, astfel, a ales „varianta Steaua", întrucît clubul bucureștean avea una dintre cele mai puternice secții de scrimă din țară. Aici activau sabrerii Bădescu, Vintilă, Nicolae, toți componenți ai echipei naționale.

Nilca și-a găsit repede locul în echipă, și om de echipă a rămas multă vreme...

Deși cu echipa de sabie a Clubului sportiv Steaua a cîștigat de multe ori titlul de campion național sau Cupa campionilor europeni, iar cu echipa națională — medalia de bronz la J.O. de la Montreal, totuși „Șoni" era nemulțumit de el însuși și visa mereu la un succes individual de prestigiu. Simțea că nu a dat totul, că poate da mai mult. Saltul de la etapa acumulărilor cantitative la cel al transformărilor calitative avea să vină, în sfîrșit, în primăvara anului 1978, cînd a cîștigat două prestigioase trofee : „Wolodiowski" și „Hamburg", precum și medalia de bronz în „Cupa Hungaria". Aceste trei succese îi aduc lui Nilca și un punctaj confortabil pentru „Cupa mondială", al cărei lider este pînă la ora actuală.

Urmărind cu atenție pregătirea lui Alexandru Nilca din cadrul antrenamentelor, am constatat că ea are un pronunțat caracter metodico-științific, adecvat vîrstei și nivelului de pregătire. Iată cum arată un program de antrenament.

Mijloace specifice : *mișcări de picioare, cu ritmuri diferite, cu ruperi de ritm, mergînd de la lent pînă la exploziv (numai așa poți să surprinzi adversarul) ; exerciții de precizie la manechin, cu brațul, executate foarte rapid și precis (nu la întîmplare) ; exerciții cu partener, cu temă (se exersează acele lucruri insuficient stăpînite) ; asalturi libere sau cu temă ; asalturi de studiu ; asalturi cu temă, în care se aplică unul sau mai multe procedee, pentru a verifica gradul de stăpînire a lor ; asalturi cu handicap.*

Mijloace nespecifice : *circuite de forță, în regim de viteză (se lucrează cu aparate foarte mici — hantele, coardă —, dar într-un tempo foarte înalt) ; exerciții de viteză (starturi din poziții neobișnuite — mers, iar la semnalul antrenorului are loc țîșnirea ; mers cu spatele, iar la semnal se pleacă în alergare înapoi cu cea mai mare viteză ; aceste exerciții solicită foarte mult atenția) ; alergări de rezistență.*

Deși este cel mai „bătrîn" din echipă, este cel mai „tînăr" la condiția fizică, are o condiție fizică de adolescent. Cum și-o menține ? Printr-o permanentă grijă față de persoana lui, ca sportiv și ca om. Nu-și permite să-și risipească nimic, nici timp, nici energie.

De asemenea, Nilca are și o capacitate neobișnuită de relaxare, dobîndită prin exerciții și o maturitate sportivă exemplară : lucid, realist, bun camarad. El este pivotul afectiv al echipei. Are pentru fiecare coleg cîte-o vorbă bună, cîte-o glumă. Nu se sperie ușor și transmite, astfel, moralul său celorlalți coechipieri.

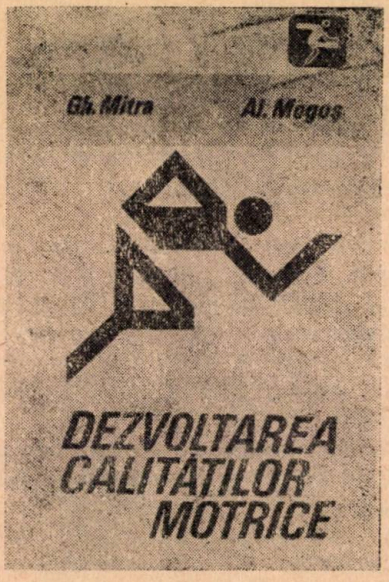
Prestigiosul trofeu „Cupa mondială" care aproape îi aparține constituie un imbold deosebit pentru colegii lui, care văd în proaspătul căpitan al echipei de club un sportiv exemplar. Nu este ușor să acumulezi puncte pentru „Cupa mondială", ținînd seama de duritatea concursurilor de sabie la ora actuală. Intri în sală la ora 7,30 și ieși seara, uneori, la miezul nopții. Îți cere o pregătire deosebită, dublată de o mare rezistență, atît fizică, cît și nervoasă. Sînt întreceri de scrimă cu peste o sută de concurenți, împrejurări care complică foarte mult alcătuirea planurilor tactice care urmează să ți le stabilești după o prealabilă studiere a viitorilor prezumtivi adversari.

De multe ori, cele mai frumoase intenții pot fi spulberate de arbitri (la sabie acest lucru se poate întîmpla oricînd, mai ales datorită faptului că nu poate fi introdus arbitrajul electric), cu toate că te-ai pregătit, cum s-ar spune, ca la carte. O singură tușă pe care un arbitru nu a văzut-o sau nu a vrut să o vadă îți poate bara drumul spre medalie. De aceea, fiecare lovitură trebuie dată precis și atît de clar încît arbitrul să nu poată invoca și să capituleze.

Anul acesta a fost pentru „Șoni" un an mănos. A cîștigat două prestigioase trofee : „Wolodiowski" și „Hamburg" în compania elitei mondiale. A lăsat în urmă pe campionul mondial Pall Gerevich, pe laureatul olimpic Viktor Krovopuskov și alții, făcîndu-și o intrare în elita mondială pe cît de tîrziu, pe atît de strălucitoare. Ce s-a întîmplat de fapt ? Ce se ascunde de fapt în spatele acestei explozii de rezultate ? Dacă dăm la o parte un pic din „cortina adevărului" ni se dezvăluie o muncă uriașă, adunată bob cu bob, multe renunțări, multă sudoare, multe deziluzii și multe ambiții. Munca și ambițiile — se pare — au reușit. Nilca era vesel și înainte. Dar acum ? Ar trebui să-l vedeți acum, în anul împlinirilor, ce nuanță interesantă a căpătat zîmbetul lui ! De generozitate, de spontaneitate, de fericire. La această fericire îi sînt părtașe cele două ființe dragi : Nina — soția, și Monica — fiica. Numai el știe cît de greu îi este cînd se află departe de ele, în pregătire...

Dar exemplul acestui sportiv, după unii la sfîrșitul carierei, după el la început, demonstrează încă o dată de cîte rezerve este în stare un organism bine antrenat, bine refăcut, susținut de un permanent optimism și de dorința de a reuși.

Fișier bibliografic



Lucrarea „Dezvoltarea calităților motrice în activitatea de educație fizică și sport școlar", *semnată de doi profesori cu o activitate îndelungată în domeniul educației fizice și sportului în învățământ, vine în sprijinul profesorilor de specialitate.*

Este cunoscut faptul că modernizarea permanentă a activității de educație fizică și sport în școală impune găsirea unor noi metode, procedee și mijloace prin care să se acționeze în practică, în baza noilor obiective ce stau în fața acestui obiect de învățământ.

În acest scop autorii au elaborat lucrarea amintită, care vizează perfecționarea activității profesorilor în direcția realizării, la cote superioare, a unui obiectiv deosebit de important în pregătirea fizică generală a elevilor și anume : dezvoltarea calităților motrice.

„Lucrarea urmărește, în prima sa parte, să elucideze, din punct de vedere conceptual, locul și importanța calităților motrice în pregătirea multilaterală a elevilor, să prezinte unele particularități specifice acționării în scopul dezvoltării acestora în activitatea școlară...

În partea a doua a lucrării, prezentarea principalelor caracteristici ale calităților motrice, precum și a sistemelor de acționare pentru dezvoltarea lor s-a făcut ținînd seama de specificul activității școlare de educație fizică și sport..."

Mergînd pe ideea sprijinirii activității profesorilor de specialitate, autorii au dat la mai toate capitolele o serie de scheme și desene cu exerciții pentru a ușura și exemplifica în linii mari modalitățile de lucru. Acest fapt nu înseamnă cîtuși de puțin că nu se lasă profesorilor posibilitatea de a folosi acele soluții care corespund cel mai bine condițiilor în care își desfășoară activitatea.

Cartea „Dezvoltarea calităților motrice" apărută recent în Editura „Sport-Turism" se impune, prin conținutul ei tematic, ca un îndreptar pentru profesorii de specialitate. (e.d.).

Educație fizică și sport, nr. 6, 1978, pag. 72

DESPRE METODICA DE PREGĂTIRE A CALITĂŢII DE VITEZĂ

Prof. dr. VASILE DUMITRESCU
C.N.E.F.S.

1. PREMISE

1.1. Dintre calităţile fizice principale — îndemînarea, viteza, forţa şi rezistenţa — diferenţiate pedagogic pentru a înlesni evidenţierea unor aspecte particulare de manifestare şi, ulterior, de acţiune pentru dezvoltarea lor, îndemînarea şi viteza sînt considerate ca avînd un pronunţat caracter genotip, greu influenţabil şi în consecinţă puţin perfectibile prin antrenamente.

1.2. Faţă de forţă şi mai ales de rezistenţă, care au un caracter predominant formativ (prin antrenamente putîndu-se realiza creşteri spectaculoase în dezvoltarea lor faţă de nivelul iniţial), la viteză contează mult înzestrarea naturală — nivelul de dotare genetică — pe care îl posedă sportivul în momentul selecţiei iniţiale.

1.3. Prin antrenamente orientate pentru viteză, potenţialul nativ al fiecărui sportiv se poate adapta condiţiilor specifice de manifestare a ramurii de sport date, realizîndu-se o folosire aproape maximă a posibilităţilor genetice existente la individul respectiv.

1.4. Calitatea de viteză se dezvoltă, în principal, prin metoda repetărilor, în care se folosesc execuţii în intensităţi maxime şi cu pauze suficient de mari pentru revenirea organismului.

1.5. Lucrul în viteză în intensităţi maxime solicită disponibilităţile organismului (energetice şi nervoase) la valori ridicate, pe unităţi de timp relativ scurte. În principiu, nu se poate lucra în acelaş timp în intensităţi maxime şi în volumuri maxime de execuţii. Lucrînd în intensităţi ridicate în cadrul unui număr mare de repetări se pot depăşi relativ uşor posibilităţile de moment ale organismului şi, ca urmare, pot avea loc, la grupele de muşchi cele mai solicitate, accidente musculare.

1.6. În urma efectelor cumulative ale eforturilor de viteză, depuse pe perioadele de timp relativ scurte şi mai ales datorită caracterului genotipic al vitezii, se pot înregistra salturi calitative importante în manifestarea acesteia (în limita posibilităţilor individuale). Aceste salturi calitative se concretizează în final prin intrări neplanificate în formă sportivă.

Educaţie fizică şi sport, nr. 7, 1978, pag. 1

2. CARACTERISTICI ALE METODELOR DE ANTRENAMENT — CA URMARE A CELOR PREZENTATE MAI SUS

2.1. Se lucrează, indiferent de ramură de sport, un volum redus de repetări pentru dezvoltarea vitezei, în cadrul ciclului anual și mai ales în perioada (perioadele) pregătitoare ale acestuia.

2.2. Eforturile depuse pentru dezvoltarea vitezei — într-o proporție care variază între 2 și 20% din volumul total de pregătire, se efectuează în intensități maxime și îndeosebi în etapele competiționale dinaintea concursurilor importante.

2.3. În etapele pregătitoare, în general, nu se lucrează pentru viteza specifică ramurii de sport date. În aceste etape ale pregătirii unii specialiști acordă însă o atenție oarecare — în volumuri de lucru reduse — dezvoltării vitezei generale.

2.4. După o perioadă relativ îndelungată de (timp) pregătire în care nu s-a lucrat pentru viteză, cînd se trece brusc la eforturi de viteză, chiar în volumuri reduse de lucru, dar în intensități sub maxime și maxime, de cele mai multe ori au loc accidentări musculare mai mult sau mai puțin grave. Aceasta determină din partea antrenorilor o atitudine și mai reținută față de lucrul în viteză, chiar în perioadele competiționale, căutînd să (prevină) evite eventualele accidentări posibile.

2.5. Atît intrările neplanificate în formă sportivă cît și perspectiva unor eventuale accidentări, ca urmare a unui lucru pentru dezvoltarea vitezei insuficient controlabil și dozabil, determină pe antrenori să acorde în continuare un volum de lucru redus pregătirii calității de viteză.

3. COMPARAȚII

Pentru dezvoltarea îndemînării, care la fel ca viteza se consideră că este în mare parte determinată genetic și deci greu perfectibilă, se lucrează în volumuri mari de execuții pe tot timpul anului, atît în activitățile sportive amatoare cît și în cele profesionale — balerini, lucrători de la circ, patinajul artistic profesionist, acrobați etc. — realizîndu-se performanțe foarte mari.

4. CONSTATĂRI PRACTICE CARE TREBUIE SĂ NE DEA DE GÎNDIT

4.1. Indiferent de specificul ramurei de sport ;

4.2. Indiferent de calitatea fizică dominantă în ramura de sport practicată ;

4.3. Indiferent de metodica de pregătire folosită ;

4.4. În fiecare exercițiu fizic se manifestă viteza și accelerarea sub forma realizării posibilităților individuale de care este capabil sportivul la momentul dat — în condițiile spațio-temporale (tehnice) ale mișcării specifice ;

4.5. În execuția sub formă de întrecere — concurs — a mișcărilor sportive, viteza, rezistența de viteză (sau cine poate executa mai repede un exercițiu sau un număr mai mare de repetări pe o perioadă de timp mai lungă, față de adversarul său) va fi cel mai bun, va cîștiga.

4.6. Chiar în exercițiile sportive cu dominantă evidentă de rezistență, după o perioadă lungă de efort, specifică acestor forme competi-

ţionale, va cîştiga cel care reuşeşte să fie primul la sosire, deci cel care a avut pe parcurs, pînă în momentul final, o viteză medie de deplasare mai mare (la exerciţiile ciclice). În exerciţiile neciclice, în condiţii de rezistenţă egală va cîştiga cel care a reuşit, pe parcursul întrecerii, să fie mai activ, să puncteze de mai multe ori decît adversarul său, printr-o (sau datorită şi) unei viteze mai mari de execuţie.

4.7. Chiar în exerciţiile cu dominantă de forţă netă — halterele — cîştigă sportivul care la un nivel de forţă egală — forţă absolută reuşeşte să execute într-o viteză optimă—specifică de manifestare a forţei exerciţiile competiţionale. Motiv pentru care a şi fost eliminată proba de împins din cadrul probelor competiţionale.

4.8. Chiar în sporturile cu dominantă netă de îndemînare (de înaltă tehnicitate a mişcărilor) sportivul este obligat — prin prevederile regulamentului de concurs — să execute într-o anumită perioadă de timp un număr de exerciţii de valori diferite de dificultate. Calitatea de viteză este solicitată din plin atît în execuţia fiecărui exerciţiu în parte, cît şi pe durata tuturor combinaţiilor de exerciţii incluse în programul dat.

5. SEMNE DE ÎNTREBARE

5.1. Putem neglija lucrul pentru dezvoltarea vitezei sau, mai corect spus, pentru folosirea întregului potenţial de care dispune sportivul ca dotare genetică în privinţa vitezei, şi să executăm un volum mic, insuficient uneori şi doar în anumite perioade de timp şi acelea relativ scurte ?

5.2. Pentru că dorim să evităm accidentele musculare sau intrările în formă sportivă la date neplanificate, situaţii care ne pot deregla planurile noastre de pregătire, putem să continuăm să lucrăm puţin pentru viteză şi să micşorăm conştienţi şansele noastre de succes în competiţii ?

5.3. Dat fiind faptul că, indiferent de probă, ramură de sport sau metodică de pregătire folosită în antrenament, nivelul de folosire a potenţialului existent sau, cum se spune, nivelul de dezvoltare a vitezei va condiţiona — în final — poziţia în clasament, putem să nu încercăm să folosim la maximum întregul potenţial nativ — de viteză — de care dispune sportivul ?

6. CONCLUZII

6.1. Singurul răspuns logic la toate aceste semne de întrebare adresate principalelor aspecte practice ale metodicii actuale de dezvoltare a vitezei este acela că trebuie să ne revizuim metodele de lucru în privinţa folosirii cît mai depline a potenţialului existent genetic de viteză al fiecărui sportiv. O revizuire a metodicii de pregătire ar avea o singură direcţie de acţiune şi anume :

6.2. Folosirea deplină a potenţialului genetic de viteză al sportivului în condiţii competiţionale. Pentru aceasta considerăm că este necesar :

6.3. Lucrul continuu, pentru dezvoltarea vitezei, pe principiul abordării simultane a tuturor factorilor de antrenament, pe toată durata pregătirii ;

6.4. Execuţia mijloacelor de antrenament pentru dezvoltarea vitezei trebuie făcută — întotdeauna în intensităţi optime — la nivelul posi-

bilităților de moment ale sportivului, în condiții caracteristice eforturilor de viteză.

6.5. Se va evita lucrul în intensități maxime — forțate și în mod deosebit dedublarea acestora și de volumuri mari de execuții într-un singur antrenament.

6.6. Criteriul evident al lucrului în intensități optime de viteză va trebui să-l constituie aspectul degajat — relaxat, fără participarea unor grupe de mușchi neesențiali în execuția mișcării date. Se va urmări astfel o mare economicitate a mișcării, o bună coordonare a fazelor de contracție și relaxare, o excitare optimă a întregului sistem neuromuscular angrenat în efortul de viteză dat.

6.7. Se vor folosi cu mai multă inițiativă mijloacele de transfer pozitiv — indirect în dezvoltarea vitezei și anume cele care urmăresc dezvoltarea detentei (forței rapide) pe structura unor exerciții specifice din ramura de sport sau proba dată, urmate de execuții ale aceluiași exercițiu în viteze optime, la îndemîna posibilităților de moment ale sportivului.

V. DUMITRESCU : Discussions sur la méthodologie de préparation de la qualité de vitesse

La vitesse et l'habileté sont considérées comme des qualités physiques de base difficilement influençables et par conséquent peu perfectibles par les entraînements.

Par rapport à la force et surtout à la résistance qui ont un prononcé caractère formatif, à la vitesse comptent beaucoup les dons naturels — le niveau de dotation génétique que le sportif possède au moment de la sélection initiale.

Par des entraînements orientés pour le développement de la vitesse, le potentiel natif de chaque sportif peut s'adapter aux conditions spécifiques de manifestation de la branche sportive donnée, en réalisant une utilisation à peu près maximale des possibilités génétiques existantes au niveau respectif.

La qualité de vitesse se développe, notamment, par la méthode des répétitions où l'on utilise des exécutions aux intensités maximales et avec des pauses suffisantes pour la réfection de l'organisme.

L'auteur estime que pour le développement de la vitesse il faut travailler sur le principe de l'abordage simultané de tous les facteurs d'entraînement sur toute la durée de la préparation.

On évitera le travail aux intensités maximales — forcées et surtout leur doublage par des grands volumes d'executions dans un seul entraînement.

V. DUMITRESCU. Discussions on the Training Methods for Developing Speed

Speed and skill are considered to be basic physical qualities which are not easy to be influenced or improved by utterer training.

Speed has a formative nature ; the natural endowment, that is, the genetical endowment, should be discovered from the very moment the sportsman is initially selected.

By training oriented towards developing speed one can obtain an adjustment of the native potentials of each sportsman to the specific of the respective sports branch. The first conclusion is that instructor should make best use of the existing genetical potentials of the sportsman.

The author demonstrates the speed can be mainly developed by repetition ; the exercises should be repeated and used at gradual intensity, including breaking intervals for the body to regain strength.

The author's view is that in developing speed the instructors should be governed by the principle of simultaneous approach to all factors throughout training.

The author recommends avoidance of forced maximum intensity and particularly its doubling and use in high volumes during a single training session.

Educația fizică și sportul în învățămînt

PUNCTE DE VEDERE PRIVIND REALIZAREA ACTULUI APRECIATIV LA EDUCAȚIA FIZICĂ DIN CLASELE I-IV

Lector univ. GHEORGHE CÎRSTEA
I.E.F.S.

1. CONSIDERAȚII GENERALE

O atenție deosebită se acordă, în etapa actuală, perfecționării actului de examinare și apreciere, atît sub aspectul metodelor, cît și sub cel al instrumentelor de realizare, pentru stabilirea unei ierarhii obiective a valorilor umane, în scopul final de creștere a randamentului în toate tipurile de muncă și de viață.

În învățămînt, ca și în alte domenii ale vieții sociale, examinarea și obiectivitatea unităților de măsură folosite, în acest sens, capătă o semnificație socială deosebită.

Fără a încerca o analiză științifică a actului apreciativ (care presupune corelația între verificare, apreciere și notare — 1, pag. 8) la educația fizică, a variabilităților notării în funcție de profesori (învățători) sau chiar la același profesor (învățător), a rolului unor alți factori subiectivi în acest act, dar și a mijloacelor care să asigure un grad cît mai ridicat de obiectivitate a acestuia, considerăm că, în contextul actual, trebuie aduse unele precizări privind conceptul și metodologia realizării sale, în special la nivelul învățămîntului primar.

Sub aspectul teoretic, verificarea și aprecierea elevilor din clasele I—IV la educația fizică nu prezintă diferențieri semnificative față de aceeași problemă raportată la celelalte verigi ale sistemului nostru de învățămînt.

Deoarece predarea educației fizice în învățămîntul primar nu se realizează decît în puține cazuri de către profesori de specialitate, în restul cazurilor aceasta revenind învățătorilor, se ivesc, atît în practică, cît și în concepție, unele dificultăți în abordarea verificării și aprecierii elevilor la această disciplină de învățămînt.

Mulți învățători consideră, unii chiar în mod deschis, că în sistemul disciplinelor de învățămînt de la clasele I—IV există unele cărora trebuie să le acordăm o atenție deosebită, iar altele pe care le putem neglija (așa-numitele „dexterități"), atît în predare, cît și în verificare sau apreciere. De aceea, ne surprinde părerea unor specialiști (3, pag. 63), potrivit căreia „la educația fizică, muzică și desen elevii să fie notați cu calificative, acestea constituind aprecieri separate, care nu intră în calculul mediei generale".

De aceea, chiar dacă reglementările oficiale în vigoare nu permit aprecierea prin calificative la educația fizică, de foarte multe ori

se constată o tratare formală, subiectivistă, a aprecierii, mai ales la nivelul învățămîntului primar.

Avînd în vedere funcțiile pe care trebuie să le îndeplinească nota (funcția educativă, funcția didactică și funcția socială), considerăm necesar să reamintim **criteriile** (1, pag. 22) care trebuie să orienteze actul apreciativ la educația fizică a elevilor din clasele I—IV. Aceste criterii sînt următoarele :

a. nivelul rezultatelor la probele de control (din S.U.V.A. — Sistemul unitar de verificare și apreciere a gradului de pregătire fizică și sportivă a elevilor, elaborat de M.E.I., în urma Hotărîrii plenarei C.C. al P.C.R. din 28 februarie—2 martie 1973, cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și a sportului — sau din altele) cantificabile (adică posibil de a fi exprimate cifric) ;

b. nivelul de execuție al deprinderilor și priceperilor motrice prevăzute în programa școlară ;

c. progresul realizat de elevi în dezvoltarea calităților motrice sau în însușirea actelor motrice pe parcursul unei perioade limitate de timp (trimestru sau an școlar) ;

d. capacitatea de aplicare a cunoștințelor teoretice de specialitate și a deprinderilor (motrice și organizatorice) în condiții concrete de întrecere ;

e. atitudinea elevilor (interes, disciplină etc.) față de educația fizică, ca obiect de învățămînt ;

f. capacitatea elevilor de a practica sistematic și indepenedent exercițiile fizice.

2. SĂ NU TRANSFORMĂM S.U.V.A. ÎNTR-UN SCOP ÎN SINE !

La elaborarea, în anul 1973, a „Sistemului unitar de verificare și apreciere a gradului de pregătire fizică și sportivă a elevilor" (S.U.V.A.) s-a urmărit satisfacerea unui număr cît mai mare de criterii prezentate anterior.

Deoarece prin instituirea S.U.V.A. (începînd cu anul școlar 1974/1975, după experimentarea sa în anul școlar 1973/1974) s-a creat posibilitatea ca munca profesorilor de specialitate să fie apreciată și prin prisma rezultatelor elevilor la probele și cerințele acestuia, considerăm necesară introducerea aceleiași reguli și pentru învățătorii care predau educația fizică la clasele I—IV.

Verificarea și aprecierea elevilor la educația fizică trebuie să fie o obligație pentru toate cadrele didactice care predau acest obiect de învățămînt la clasele I—IV. În același timp, trebuie menționat că această verificare și apreciere nu trebuie limitată la S.U.V.A., dar că elementul prioritar de referință îl constituie acest sistem. Prin această prismă, se distinge clar necesitatea de a nu transforma S.U.V.A într-un scop în sine. Profesorii și învățătorii care acționează doar pentru îndeplinirea prevederilor S.U.V.A. de către elevi fac o mare greșeală, deoarece educația fizică școlară are multe obiective instructiv-educative de realizat și acestea nu pot fi verificate numai prin prisma acestui sistem.

Sistemul unitar de verificare și apreciere a elevilor la educația fizică reprezintă o mare cucerire pentru acest obiect de învățămînt din țara noastră. El este un instrument stimulativ pentru elevi și cadre

didactice și unitar pentru toate școlile de același tip. Acest sistem constituie elementul de bază în precizarea conceptului de verificare și apreciere la educația fizică școlară.

3. PENTRU O ÎNȚELEGERE ȘI APLICARE CORECTĂ A PREVEDERILOR S.U.V.A.

Ca și în celelalte verigi ale sistemului de învățămînt din țara noastră, conținutul S.U.V.A. la nivelul claselor primare se structurează pe trei grupe de probe și cerințe, după cum urmează :

I. Probe obligatorii și norme pentru verificarea calităților motrice.

II. Probe obligatorii pentru verificarea însușirii unor deprinderi și priceperi motrice.

III. Cerințe privind activitatea sportivă de masă.

În conformitate cu programa de educație fizică, conținutul concret al S.U.V.A. la nivelul fiecărei clase din învățămîntul primar este prezentat în tabelul alăturat.

Grupa de probe și cerințe	Conținutul probelor și al cerințelor	Clasa			
		I	a II-a	a III-a	a IV-a
1	2	3	4	5	6
I	1. Alergare de viteză pe 25 m.	×	×	×	×
	2. Alergare de rezistență pe 600 m (fără înregistrarea timpului).	—	×	×	×
	3. Săritura în lungime de pe loc.	×	×	×	×
II	1. Verificarea capacității de practicare a două jocuri dinamice.	×	×	×	×
	2. Mers în echilibru pe partea îngustă a băncii de gimnastică, cu brațele lateral, purtînd pe cap un caiet (dus și întors, întoarcerea pe bancă).	×	—	—	—
	3. Săritură la coarda mică, individual, pe loc cu dublă săritură și în deplasare.	—	×	—	—
	4. Săritură la coarda mică cîte doi.	—	—	×	—
	5. Rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit.	—	×	×	×
	6. Conducerea mingii din alergare și aruncarea ei într-o țintă fixă (cu mîna stîngă și dreaptă). Băieții pot conduce mingea cu piciorul.	—	—	×	×
	7. Parcurs aplicativ pe distanța de maximum 40 m, executat individual, care să conțină cel puțin 5—6 exercitii utilitare învățate (mers, alergare, sărituri etc.). Parcursul va fi alcătuit de fiecare elev în parte.	—	—	—	×
III	1. Participarea elevilor, în decursul unui an școlar, la 4 concursuri sau acțiuni sportive de masă (serbări, parade, demonstrații, înot etc.).	×	×	×	×
	2. Participarea elevilor, în decursul unui an școlar, la 2 acțiuni turistice.	×	×	×	×

În școlile unde se va preda învățarea schiului, săniușului, patinajului sau înotului, probele de control din grupele a II-a și a III-a vor fi stabilite de învățători (profesori).

Din cele prezentate, se desprind, în principal, două aspecte pe care dorim să le menționăm :

a) S.U.V.A. nu se rezumă (așa cum cred cei care nu-l cunosc bine) doar la constatarea nivelului de dezvoltare a calităților motrice —

prin grupa I de probe și norme —, ci vizează și celelalte componente de bază ale modelului educației fizice la aceste clase.

b) Conținutul S.U.V.A. nu este același pentru fiecare dintre clasele ciclului primar. Diferențierile apar atît în ceea ce privește probele din grupa I (alergarea de rezistență pe 600 m, de exemplu, lipsește la clasa I), dar mai ales în raport cu probele din grupa a II-a. Cerințele din grupa a III-a sînt aceleași pentru toate clasele din ciclul primar. Această precizare este necesară deoarece în multe situații concrete se apreciază că nu există diferențieri ale conținutului S.U.V.A. pentru cele patru clase din învățămîntul primar. Neclaritățile apar și fiindcă instrucțiunile M.E.I. nu fac diferențierea de care aminteam, prezentînd conținutul S.U.V.A. pe ansamblul învățămîntului primar. În schimb, programele de educație fizică (ediția 1975), cu unele mici excepții (în programa de educație fizică din 1975, la nivelul clasei a II-a, s-a omis proba de verificare a capacității de practicare a unui joc dinamic), cuprind în mod corect conținutul S.U.V.A., în funcție de clasa pentru care sînt elaborate.

În raport cu elementele sale de conținut, apreciem că S.U.V.A. la nivelul claselor I—IV este un instrument de lucru obiectiv în operația de măsurare a eficienței educației fizice. Prin prisma sa, conceptul de verificare și apreciere este constituit din elemente care dau măsura calităților, deprinderilor și priceperilor motrice, precum și a activităților specifice desfășurate în afara lecțiilor de educație fizică. În acest fel, se oferă posibilitatea unei aprecieri globale (în sistem), situată într-un context larg de probleme, astfel încît nota finală obținută de elev să oglindească întreaga sa participare la activitatea de educație fizică, în diversele ei forme de organizare.

4. DESPRE TRIADA „VERIFICARE-APRECIERE-NOTARE"

După cum am arătat, actul apreciativ presupune corelația între verificare, apreciere și notare.

Verificarea, ca noțiune, desemnează acțiunea prin care unul sau mai mulți indivizi sînt supuși unei anumite probe. Verificarea este procesuală, în sensul că ea se realizează „în permanență", pe faze, pentru a avea elementul fundamental de control privind eficiența activității. La educația fizică școlară, ca și la celelalte discipline de învățămînt, verificarea elevilor se realizează sub cele trei forme : preliminară, curentă și bilanț. În instrucțiunile M.E.I. care însoțesc S.U.V.A. se fac precizări privind aceste trei forme de verificare.

Aprecierea reprezintă o judecată de valoare realizată de cadrul didactic în scopul ierarhizării unor execuții ale elevilor, pe baza comparației și a raportării celor observate la datele realității (1, pag. 9).

Această apreciere se realizează de-a lungul întregului proces de învățămînt, dar în mod deosebit la trecerea probelor pentru verificarea însușirii deprinderilor și priceperilor motrice, probe neînsoțite de norme (neetalonate). Este vorba, în primul rînd, de probele din grupa a II-a a S.U.V.A., unde nu se poate face o măsurare exactă a execuției elevilor.

Pentru învățătorii care predau educația fizică la clasele I—IV, cît și pentru profesorii de specialitate care realizează același lucru, suge-

răm cîteva elemente de referință pentru efectuarea unei aprecieri cît mai juste atunci cînd elevii trec probele din grupa a II-a a S.U.V.A.

La **„capacitatea de practicare a jocului dinamic"** se ține seama de modul în care elevii cunosc și respectă regulile de bază ale jocului pe care-l execută.

La **„mersul în echilibru pe banca de gimnastică"** se apreciază ritmul acestuia (care trebuie să fie cît mai apropiat de mersul normal) și siguranța de execuție (raportată la numărul de căderi de pe bancă sau la căderea caietului de pe cap).

La **„săritura la coarda mică"**, executată individual (la clasa a II-a), se ține seama dacă se face pe loc din dublă săritură și în deplasare fără dublă sărîtură, dacă săriturile se execută într-o succesiune ritmică sau nu etc. Se poate fixa de către cadrul didactic cîte un anumit număr de sărituri corecte pentru fiecare notă (de la 10 la 4). De exemplu: 10 sărituri pe loc și 8 în deplasare pentru nota 10; 8 sărituri pe loc și 6 în deplasare pentru nota 9 ș.a.m.d.

La **„săritura la coarda mică cîte doi"**, pentru clasa a III-a, se urmărește coordonarea săriturilor celor doi elevi, deci păstrarea unui ritm în succesiunea efectuării unui anumit număr de sărituri. Și aici se poate fixa numărul de sărituri corecte, corespunzător fiecărei note (de la 10 la 4).

La **„rostogolirea înainte din ghemuit în ghemuit"** se apreciază corectitudinea succesiunii fazelor, precizia (în raport de păstrarea direcției, „marcarea" poziției inițiale și finale etc.) și ritmul execuției. De asemenea, se ține seama de prezența sau de absența ajutorului (acordat de cadrul didactic sau de un alt elev) în efectuarea actului motric respectiv.

La **„conducerea mingii din alergare și aruncarea ei într-o țintă fixă"** se ține seama de corectitudinea acestor acte motrice efectuate atît cu mîna dreaptă, cît și cu mîna stîngă (dacă băieții conduc mingea cu piciorul, atunci se va face acest lucru și cu piciorul drept și cu cel stîng), dacă mingea aruncată atinge ținta sau nu o atinge și, mai ales, dacă elevii aleargă (și cum aleargă) în timpul conducerii mingii.

La **„parcursul aplicativ pe distanța de maximum 40 m"**, pentru elevii din clasa a IV-a, se urmărește capacitatea de aplicare a deprinderilor motrice însușite în condițiile în care se realizează o înlănțuire a acestora. Se apreciază atît modul în care fiecare elev își alcătuiește parcursul (adică din ce fel de deprinderi motrice de bază și utilitar-aplicative și care este succesiunea lor), cît și corectitudinea de execuție a deprinderilor.

Notarea reprezintă rezultatul unității dialectice între verificare și apreciere (1, pag. 10). Ea se concretizează în note (la noi în țară, în etapa actuală, de la 1 la 10) sau, în anumite situații, sub forma calificativelor (insuficient, suficient, bine, foarte bine). Realizarea notării numai pe baza S.U.V.A. ar duce la greșeli în actul apreciativ la educația fizică. Luarea în considerare și a altor criterii (de exemplu, atitudinea elevului față de educația fizică, atitudine exprimată prin frecvență, disciplină, îndeplinirea unor sarcini în afara lecției de educație fizică etc.) este o necesitate pentru a se asigura o notare cît mai „individualizată" și mai „obiectivă".

5. RELAȚIA ÎNTRE PROGRAMAREA PROBELOR S.U.V.A. ȘI NOTAREA ELEVILOR

Cele mai utile informații privind programarea trecerii probelor S.U.V.A. sînt cuprinse în instrucțiunile M.E.I. privind instituirea acestui sistem (6).

Pe baza precizărilor din aceste instrucțiuni, putem face cîteva observații și recomandări privind actul apreciativ la educația fizică a elevilor din clasele I—IV.

„Probele obligatorii pentru verificarea nivelului de dezvoltare a calităților motrice (grupa I) — se menționează în instrucțiunile M.E.I. — se vor efectua de două ori pe an sub conducerea cadrului didactic, în lecțiile de educație fizică sau în afara acestora, pe terenuri sau baze sportive apropiate de școală".

Recomandăm ca această testare să se realizeze la începutul trimestrului I și în finalul trimestrului III. Amplasarea primei testări în altă perioadă a anului școlar (în ultima parte a trimestrului I sau în trimestrul II) nu ar fi semnificativă pentru luarea în considerare a progresului elevilor în privința dezvoltării calităților motrice și nici pentru aprecierea eficienței educației fizice, în raport cu acest criteriu.

Rezultatele obținute de elevi la prima testare se consemnează în caietul învățătorului (profesorului), fără ca în catalog să se realizeze notarea. Rezultatele obținute de elevi la cea de a doua verificare a nivelului calităților motrice (amplasată spre finalul trimestrului III) se apreciază în note, conform tabelului valoric care însoțește S.U.V.A. De data aceasta, în catalogul clasei se consemnează o singură notă pentru toate probele din această grupă. Aceasta este o notă „medie" alcătuită și pe baza luării în considerație a progresului elevilor, a particularităților individuale morfo-funcționale și a interesului acestora față de practicarea exercițiilor fizice.

„Probele obligatorii pentru verificarea însușirii jocurilor dinamice și a unor elemente tehnice din cele prevăzute de programă (grupa a II-a) — menționează același document — se vor efectua astfel încît în trimestrele cu probe obligatorii din grupa I să nu se planifice decît o singură probă dintre acestea".

În această situație, rezultă că, în trimestrele I și III, se vor amplasa două probe din grupa a II-a a S.U.V.A. (cîte una în fiecare din cele două trimestre), iar restul probelor din grupa a II-a se vor programa pentru a fi efectuate în trimestrul II al anului școlar. De această dată, precizările privind notarea subliniază faptul că în catalogul clasei se va trece, în funcție de aprecierile cadrului didactic privind execuția elevilor, cîte o singură notă în fiecare trimestru.

Deci, problema este relativ simplă pentru trimestrele I și III, unde, avînd programate cîte o singură probă din grupa a II-a a S.U.V.A., se acordă elevilor cîte o notă (consemnată în catalog), în funcție de nivelul de execuție a acestora. În trimestrul II, unde, la nivelul claselor II—IV, trebuie programate cel puțin două probe din grupa a II-a a S.U.V.A. (prin prisma conținutului S.U.V.A., numărul de probe din grupa a II-a, programate în trimestrul II, este următorul : clasa I — 1 probă ; clasa a II-a — 2 probe ; clasa a III-a — 3 pro-

be ; clasa a IV-a — 3 probe), se va consemna în catalog nota „medie" obținută la aceste probe.

„Cerințele din grupa a III-a a S.U.V.A. se vor realiza în cadrul activităților de masă programate de-a lungul anului școlar, iar de modul îndeplinirii lor se va ține seama la încheierea mediei la educația fizică a trimestrului III".

Pentru ca să respecte aceste indicații ale M.E.I. învățătorul sau profesorul trebuie să țină seama de participarea fiecărui elev la activitățile de masă pe parcursul anului școlar, întocmind o evidență corectă a acestei participări.

Tot în instrucțiunile M.E.I. se precizează că „...în afara notelor acordate elevilor pentru modul de realizare a probelor din S.U.V.A., se mai pot da una sau două note la educația fizică, în fiecare trimestru, în cadrul verificării curente".

Se constată, deci, că între notarea elevilor la educația fizică și probele sau cerințele S.U.V.A. (programarea lor și rezultatele elevilor) există o relație de dependență, în sensul rolului determinant — dar nu unic — al celor din urmă în realizarea actului apreciativ la această disciplină de învățământ.

BIBLIOGRAFIE

1. FIREA ELENA : Caracteristicile verificării și aprecierii în educația fizică școlară, I.E.F.S., București, 1973.
2. PAVELCU V. : Principii de docimologie, Ed. didactică și pedagogică, București, 1968.
3. POPESCU PELAGHIA : Unele probleme cu privire la notarea elevilor, Revista de pedagogie, nr. 10/1967.
4. TEODOSIU D. : Aprecierea și notarea elevilor, Revista de pedagogie, nr. 11/1967.
5. VOICU MARIA : Semnificația notelor pentru elevii mici, Gazeta învățământului, nr. 908/1964.
7. * * * : Instrucțiuni ale Ministerului Educației și Învățământului privind aplicarea Sistemului unitar de verificare și apreciere a gradului de pregătire fizică și sportivă a elevilor, București, 1974.

GH. CIRSTEA : Points de vue concernant la réalisation de l'acte appréciatif à l'éducation physique des classes I—IV

L'auteur estime qu'il est nécessaire que, dans le contexte actuel, quand l'enseignement de l'éducation physique dans les classes primaires est réalisé seulement dans peu de cas par des professeurs spécialisés, dans la grande majorité des situations par des instituteurs, ce qui détermine une permanente variabilité dans la notation, on doit élaborer quelques précisions concernant le concept et la méthodologie de la réalisation de l'acte appréciatif, surtout au niveau de cet échelon. A ce but, dans l'ouvrage on rappelle les critères qui doivent se trouver à la base de l'acte appréciatif en éducation physique, sont présentés les trois groupes d'épreuves et d'exigences existantes au niveau des classes primaires, on fait l'analyse didactique de la triade vérification-appréciation-notation, on explique la relation entre la programmation des épreuves du Système unitaire de vérification et appréciation du degré de préparation physique et sportive des élèves (S.U.V.A.).

GH. CIRSTEA : Standpoints for Marking in Physical Education Classes (forms 1—4)

In view of the present context — physical education in primary school is not taught by specialist instructors, but in most cases by the teachers — the author makes a number of specifications regarding the concept and methodology of marking in order to establish similar marking criteria. For the purpose, the work dwells on the above-mentioned criteria which underlie marking in physical education. The author presents three groups of events and points to the existing requirements for primary schools. He didactically analyses the triad control — evaluation — marking, and explains the relationship between the programming of the events under the single control — evaluation system and the degree of physical and sporting training of the pupils (SUVA).

TEORIE ● STUDII CERCETĂRI

DEMOSCOPIE ASUPRA LOTURILOR OLIMPICE ŞI NAŢIONALE ALE ROMÂNIEI ÎN INTERVALUL ANILOR 1968—1978

Prof. CORNELIU RĂDUŢ

Centrul de cercetări pentru educaţie fizică şi sport

1. CONSIDERAŢII GENERALE

Cercetarea ştiinţifică cu caracter demografic este foarte actuală în condiţiile vieţii contemporane. Întrucît populaţia umană este studiată în toate aspectele ei de către demografi, economişti, statisticieni, sociologi, matematicieni etc. considerăm că atît subpopulaţiei sportive, în general, cît şi celei de înaltă performanţă, în special merită să li se acorde atenţia cuvenită la nivelul prestigiului de care se bucură fenomenul sportiv, deopotrivă pe plan naţional şi mondial.

Un studiu demografic are veleitatea de a pregna anumite fenomene legate de **numărul sportivilor, diferenţierea** pe sexe, grupe de vîrstă, medii rezidenţiale, stare civilă, categorii socio-profesionale, apartenenţa teritorială şi sportivă, respectiv, fertilitatea unităţilor organizatorice ale mişcării sportive, ca şi dinamica colectivităţii sportive de performanţă ; în egală măsură poate pune în evidenţă migraţiunea teritorială şi sportivă a subiecţilor încadraţi în unităţile de performanţă.

Cercetarea demografică asupra subpopulaţiei sportive se poate efectua, în primul rînd, prin **anchete demografice curente şi periodice** (demoscopie). Mai mult, analiza unei multitudini de evenimente demografice în cuprinsul unei perioiade calendaristice („moment critic"), de obicei un an (**analiză demografică transversală**), sau pe o perioadă mai mare (**analiză demografică longitudinală**), furnizată de diferite promoţii sau generaţii, oferă cei mai edificatori indici ai **„productivităţii"** unităţilor organizatorice de pe teritoriul patriei. Dar nu numai atît. Din concluziile care se extrag se pot face previziuni şi proiectări demografice. Cele mai importante se referă la canalele de selecţie şi apartenenţă a sportivilor de înaltă performanţă (secţii, asociaţii, cluburi, localităţi, judeţe, antrenori etc.).

Consultînd literatura de specialitate pentru a afla şi alte abordări similare nu am putut găsi decît lucrările autorului prezentului articol, publicate în anii 1968—1974 şi unele lucrări litografiate semnate de **A. Vrabie** şi **I. Istrate** care îmbrăcau mai mult aspectele unor analize anuale, deşi metodele demografice sînt frecvent folosite în domeniul socio-economic, întrucît furnizează elemente interesante de cunoaştere şi judecată a diferitelor fenomene ; la nivelul sportului de performanţă însă nu a fost extinsă. Primele încercări de acest gen s-au făcut la Centrul de cercetări pentru educaţie fizică şi sport în anul 1968 asupra membrilor delegaţiei care s-a deplasat la J.O. din Mexic. Metodele şi tehnicile cercetării demografice se dovedesc utile şi pot furniza informaţii asupra micro şi macrocolectivităţii sportive care să conducă la unele concluzii valoroase asupra analizei şi strategiei domeniului socio-sportiv.

Acestea au constituit o parte dintre ipotezele care au determinat alegerea prezentei teme, rămînînd ca ulterior lucrarea să primească un caracter şi mai descriptiv după actuala documentaţie de un deceniu.

2. SCOPUL CERCETĂRII

Avînd la bază documentele de partid, documentele conferinţelor pe ţară ale mişcării sportive, ale plenarelor anuale ale C.N.E.F.S. şi ţinînd seamă de noua reîmpărţire teritorial-administrativă a ţării (1968), Centrul de cercetări pentru educaţie fizică şi sport a iniţiat acest studiu demografic, prin care şi-a propus :

Educaţie fizică şi sport, nr. 7, 1978, pag. 12

2.1. să furnizeze C.N.E.F.S.-ului, federaţiilor, consiliilor judeţene şi municipale o documentaţie despre contribuţia cantitativă a unităţilor organizatorice de pe cuprinsul patriei cu sportivi de performanţă ajunşi în loturile naţionale ;

2.2. depistarea distribuţiei geografice a provenienţei şi densităţii sportivilor de înaltă valoare, în funcţie de diferite ramuri de sport, sexe şi medii rezidenţiale, avînd implicaţii asupra modelării demografice ;

2.3. stabilirea unor orientări generale asupra criteriilor de selecţie cu caracter demografic pentru depistarea talentelor sportive ;

2.4. realizarea unui precedent în constituirea unui „sistem informaţional" capabil să furnizeze date necesare cercetărilor din sfera sociologiei sportive, evitînd astfel balastul aprecierilor subiective ;

2.5. posibilitatea elaborării unor decizii, motivate obiectiv, de către organele şi organizaţiile sportive în vederea dezvoltării echilibrate a mişcării sportive.

3. ORGANIZAREA CERCETĂRII, METODELE ŞI TEHNICILE UTILIZATE

După studiul documentaţiei şi fixarea scopului a urmat organizarea cercetării în timp, spaţiu, volum şi selecţia metodelor.

3.1. **DELIMITAREA ÎN TIMP A OBIECTIVULUI CERCETĂRII** a ţinut seamă de „analiza de moment" a anchetei demografice, adică, de analizele transversale ale eşantioanelor olimpice raportate la anii 1968, 1972 şi 1976, precum şi de eşantioanele echipelor naţionale din anii 1968—1969 în comparaţie cincinală 1973—1974 şi 1978.

3.2. **DELIMITAREA ÎN SPAŢIU A OBIECTULUI CERCETĂRII** a fost un alt aspect important al „metodei de selecţie". Aici ne-am pus problema : în cîte colectivităţi să facem observaţii şi cît de mari să fie eşantioanele ? Ceea ce ne interesa mai mult în etapa actuală erau loturile olimpice şi naţionale de seniori şi senioare care ne reprezentau în manifestaţii sportive de mare anvergură (olimpice, mondiale, europene, regionale) şi asupra căror componenţi se emiteau revendicări de „paternitate" de către organele natale, de organizaţiile sportive „matcă" sau ale „momentului critic".

Loturile olimpice pot fi denumite „eşantioane sportive valorice absolute" întrucît reprezintă cifra intrinsecă a sportivilor care au participat la J.O., iar **loturile naţionale** — „eşantioane sportive valorice relative", deoarece cuprind loturi mult lărgite de sportivi nominalizaţi (consacraţi şi de perspectivă).

3.3. **CAZUISTICA** noastră totalizează 5 197 de sportivi adiţionali în cele opt momente critice, din zece ani, după cum urmează : loturile olimpice participante la **J.O. de la Ciudad de Mexico, 1968** = 87 de persoane (70 de bărbaţi, 17 femei) ; **München, 1972** = 169 de persoane (140 + 29) ; **Montreal, 1976** = 166 de persoane (113 + 53) ; **loturile naţionale din 1968** = 707 persoane (525 + 182) ; **1969** = 756 de persoane (554 + 202) ; **1973** = 601 persoane (498 + 103) ; **1974** = 847 de persoane (618+229) şi **1978** = 1 064 persoane (799 + 265).

3.4. TEHNICA ÎNREGISTRĂRII DATELOR DEMOGRAFICE

Pentru studierea semnificaţiilor indicatorilor demografici am utilizat aşa-numita „combină metodică" compusă din următoarele metode ce stau la baza anchetei statistice :

— metoda de înregistrare prin interogare directă ;
— metoda autoînregistrării sub îndrumarea autorului ;
— metoda consultării materialului documentar curent sau de arhivă ;
— metoda observării cazurilor prin indicatori interesaţi ;
— metoda chestionarelor poştale ;
— interviuri nedirijate ;
— metoda mixtă.

3.5. GRUPAREA PE CARACTERISTICI ESENŢIALE

Criteriile de stratificare a factorilor demografici au fost acelea care erau uşor de înregistrat şi, în acelaşi timp, obiective, pentru a ajuta forurile conducătoare să formuleze răspunsuri operative şi reale asupra dinamicii indicatorilor demografici cu implicaţii curente sau de perspectivă. Printre acestea amintim :

— criteriul provenienţei natale ;
— criteriul provenienţei sportive iniţiale ;
— criteriul provenienţei sportive curente ;
— criteriul migraţiei sau stabilităţii sportivilor ;
— criteriul sexului ;

Tabelul 1

Proveniența teritorial natală a sportivilor participanți la J.O. din 1968, 1972 și 1976

Nr. crt.	Județul	J.O.1968		J.O.1972		J.O.1976	
		nr.	%	nr.	%	nr.	%
1	Alba	1	1,1	2	1,2	-	-
2	Arad	-	-	2	1,2	4	2,4
3	Argeș	2	2,3	2	1,2	3	1,8
4	Bacău	1	1,1	3	1,8	8	4,8
5	Bihor	1	1,1	4	2,4	-	-
6	Bistrița Năsăud	-	-	-	-	1	0,6
7	Botoșani	-	-	1	0,6	2	1,2
8	Brașov	4	4,6	2	1,2	4	2,4
9	Brăila	5	5,7	3	1,8	8	4,8
10	Buzău	-	-	-	-	1	0,6
11	Caraș Severin	2	2,3	5	2,9	3	1,8
12	Cluj	4	4,6	10	5,9	12	7,2
13	Constanța	-	-	2	1,2	3	1,8
14	Covasna	-	-	2	1,2	1	0,6
15	Dîmbovița	1	1,1	-	-	2	1,2
16	Dolj	6	6,9	9	5,3	6	3,6
17	Galați	1	1,1	6	3,5	4	2,4
18	Gorj	-	-	-	-	1	0,6
19	Harghita	2	2,3	1	0,6	3	1,8
20	Hunedoara	-	-	-	-	1	0,6
21	Ialomița	-	-	1	0,6	2	1,2
22	Iași	3	3,4	2	1,2	3	1,8
23	Ilfov	2	2,3	3	1,8	5	3,2
24	Maramureș	-	-	1	0,6	-	-
25	Mehedinți	2	2,3	2	1,2	3	1,8
26	Mureș	1	1,1	5	2,9	9	5,4
27	Neamț	-	-	1	0,6	4	2,4
28	Olt	-	-	-	-	1	0,6
29	Prahova	3	3,4	9	5,3	3	1,8
30	Sălaj	-	-	1	0,6	1	0,6
31	Satu Mare	2	2,3	4	2,4	3	1,8
32	Sibiu	1	1,1	2	1,2	1	0,6
33	Suceava	1	1,1	1	0,6	1	0,6
34	Teleorman	1	1,1	-	-	1	0,6
35	Timiș	5	5,7	7	4,1	7	4,2
36	Tulcea	12	13,8	14	8,3	17	10,2
37	Vaslui	-	-	-	-	-	-
38	Vîlcea	-	-	1	0,6	-	-
39	Vrancea	-	-	1	0,6	1	0,6
40	Municipiul București	22	25,3	55	32,5	36	21,6
	Total sportivi	87	100%	169	100%	166	100%
	Total județe	24	60	32	80	35	88

Tabelul 2

Contribuția județelor la formarea „eșantionului olimpic absolut" pentru J.O. din 1968, 1972 și 1976, privind „apartenența sportivă inițială" (matcă)

J.O.1968		J.O.1972		J.O.1976	
nr.	%	nr.	%	nr.	%
-	-	1	0,6	-	-
1	1,1	1	0,6	4	2,4
2	2,3	2	1,2	4	2,4
1	1,1	2	1,2	6	3,6
1	1,1	2	1,2	-	-
-	-	-	-	1	0,6
-	-	-	-	-	-
1	1,1	3	1,8	5	3,2
3	3,4	3	1,8	5	3,2
-	-	1	0,6	1	0,6
4	4,6	7	4,1	6	3,6
4	4,6	8	4,7	10	6,0
-	-	2	1,2	5	3,2
-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	1	0,6
3	3,4	7	4,1	4	2,4
1	1,1	7	4,1	5	3,2
-	-	-	-	-	-
1	1,1	-	-	2	1,2
-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-
-	-	2	1,2	3	1,8
-	-	-	-	2	1,2
1	1,1	1	0,6	-	-
1	1,1	-	-	1	0,6
-	-	5	2,9	8	4,8
-	-	-	-	6	3,6
-	-	-	-	-	-
1	1,1	7	4,1	1	0,6
-	-	-	-	1	0,6
3	3,4	5	2,9	4	2,4
-	-	2	1,2	1	0,6
-	-	2	1,2	1	0,6
-	-	-	-	-	-
5	5,7	7	4,1	8	4,8
-	-	1	0,6	7	4,2
-	-	-	-	-	-
-	-	1	0,6	-	-
-	-	1	0,6	-	-
54	62,1	88	52,1	64	38,5
87	100%	169	100%	166	100%
17	43	25	63	27	68

Tabelul 3

Contribuția județelor la constituirea „eșantionului olimpic absolut" pentru J.O. din 1968, 1972 și 1976, privind „apartenența sportivă curentă" în momentele critice

Nr. crt.	Județul	J.O. 1968		J.O. 1972		J.O. 1976	
		nr.	%	nr.	%	nr.	%
1	Alba	-	-	-	-	-	-
2	Arad	-	-	-	-	2	1,2
3	Argeș	2	2,3	1	0,6	2	1,2
4	Bacău	-	-	1	0,6	6	3,6
5	Bihor	-	-	1	0,6	-	-
6	Bistrița Năsăud	-	-	-	-	-	-
7	Botoșani	-	-	-	-	-	-
8	Brașov	-	-	1	0,6	2	1,2
9	Brăila	-	-	1	0,6	2	1,2
10	Buzău	-	-	-	-	-	-
11	Caraș Severin	1	1,1	1	0,6	-	-
12	Cluj	1	1,1	7	4,1	3	1,8
13	Constanța	-	-	1	0,6	4	2,4
14	Covasna	-	-	-	-	-	-
15	Dîmbovița	-	-	-	-	-	-
16	Dolj	2	2,3	2	1,2	1	0,6
17	Galați	-	-	1	0,6	-	-
18	Gorj	-	-	-	-	-	-
19	Harghita	-	-	-	-	2	1,2
20	Hunedoara	-	-	-	-	-	-
21	Ialomița	-	-	-	-	-	-
22	Iași	-	-	-	-	1	0,6
23	Ilfov	-	-	2	1,2	-	-
24	Maramureș	-	-	1	0,6	-	-
25	Mehedinți	-	-	-	-	-	-
26	Mureș	2	2,3	3	1,8	3	1,8
27	Neamț	-	-	-	-	3	1,8
28	Olt	-	-	-	-	-	-
29	Prahova	-	-	1	0,6	1	0,6
30	Sălaj	-	-	-	-	-	-
31	Satu Mare	1	1,1	1	0,6	-	-
32	Sibiu	-	-	1	0,6	1	0,6
33	Suceava	-	-	-	-	-	-
34	Teleorman	-	-	-	-	-	-
35	Timiș	1	1,1	4	2,4	9	5,4
36	Tulcea	-	-	-	-	-	-
37	Vaslui	-	-	-	-	-	-
38	Vîlcea	-	-	-	-	-	-
39	Vrancea	-	-	-	-	-	-
40	Municipiul București	77	88,5	139	82,2	118	71,1
	Total sportivi	87	100%	169	100%	166	100%
	Total județe	8	20	18	45	16	40

Tabelul 4

„Izvoarele" județene pentru sportul de înaltă performanță în vederea formării echipelor naționale (Dinamica între anii 1968 și 1978)

1968		1978	
nr.	%	nr.	%
2	0,3	1	0,01
7	1,0	17	1,6
5	0,7	14	1,3
3	0,4	19	1,8
2	0,3	16	1,5
-	-	1	0,01
-	-	-	-
53	7,5	86	8,1
2	0,3	8	0,7
-	-	2	0,2
11	1,6	8	0,7
27	3,9	32	3,0
2	0,3	29	2,7
-	-	1	0,01
-	-	3	0,3
7	1,0	10	0,9
6	0,8	14	1,3
-	-	-	-
2	0,3	20	1,8
3	0,4	4	0,4
-	-	2	0,2
5	0,7	24	2,3
-	-	2	0,2
-	-	12	1,2
-	-	6	0,6
6	0,8	15	1,4
3	0,4	7	0,7
-	-	3	0,3
20	2,8	22	2,1
-	-	-	-
4	0,6	10	0,9
8	1,1	16	1,5
2	0,3	7	0,7
-	-	-	-
25	3,5	29	2,7
-	-	22	2,1
-	-	-	-
-	-	2	0,2
-	-	1	0,01
502	71	599	56
707	100%	1064	100%
23	58%	35	88%

— criteriul mediului rezidențial ;
— criteriul caracterului selecției inițiale ;
— criteriul dinamicii colectivității loturilor ;
— criteriul vîrstei cronologice.

4. PREZENTAREA ȘI INTERPRETAREA DATELOR

4.1. PROVENIENȚA TERITORIAL NATALĂ A SPORTIVILOR PARTICIPANȚI LA J.O. (1968, 1972, 1976)

În mod dialectic, în componența loturilor olimpice și naționale există o fluctuație a sportivilor în raport direct cu valoarea și longevitatea lor. În condițiile actuale ale cerințelor practicării sportului de înaltă performanță, numărul celor ce participă la două-trei sau mai multe ediții olimpice, scade treptat ; în schimb, se oferă prilejul măririi ariei teritoriale de furnizare a sportivilor în loturi.

Consultarea tabelului demografic 1 demonstrează că numărul sportivilor proveniți în loturile olimpice, după criteriul natalității, sporește ca distribuție teritorială : de la 24 de județe (60%) dintre „furnizoarele de talente" în 1968, ajunge la J.O. din 1972 la 32 (80%), iar la Montreal, în 1976, la 35 de județe, respectiv 88% din județe sînt contribuabile la eșantionul olimpic. Numai în județul Vaslui nu s-a născut nici un sportiv olimpic, care să fi ajuns la una dintre cele trei ediții analizate. Reținem însă procentele ridicate ale natalității sportivilor proveniți din București.

4.2. PROVENIENȚA SPORTIVĂ INIȚIALĂ

Este normal ca județele, organele și organizațiile sportive să-și revendice paternitatea unor sportivi selecționați și crescuți în unitățile lor „matcă", cu atît mai mult, cu cît au ajuns în vîrful piramidei pentru a reprezenta cu cinste România la întrecerile olimpice. Întrucît acest tezaur sportiv teritorial reprezintă o parte din mîndria națională, ne îngăduim, în tabelul 2, să evidențiem contribuția județelor privind „lansarea" în arena sportului de performanță a tinerilor ajunși în delegațiile olimpice de la Ciudad de Mexico, München sau Montreal. Din nou o mențiune pentru Municipiul București în care s-au legitimat inițial procente extrem de ridicate în comparație cu celelalte județe. În concluzie, Capitala poate fi egalizată — în privința productivității proprii — cu celelalte 39 de județe. Sînt organe teritoriale care n-au crescut nici măcar un sportiv pentru ultimele trei ediții olimpice (Botoșani, Covasna, Gorj, Hunedoara, Ialomița, Olt, Teleorman, Vaslui). Pe de altă parte, unele județe, cu tradiție sportivă, au o contribuție prea mică în creșterea unor elemente olimpice (Timiș, Cluj, Bihor, Brașov etc.), în pofida faptului că numărul județelor contribuabile crește de la o ediție la alta (43—63—68%).

4.3. PROVENIENȚA SPORTIVĂ CURENTĂ

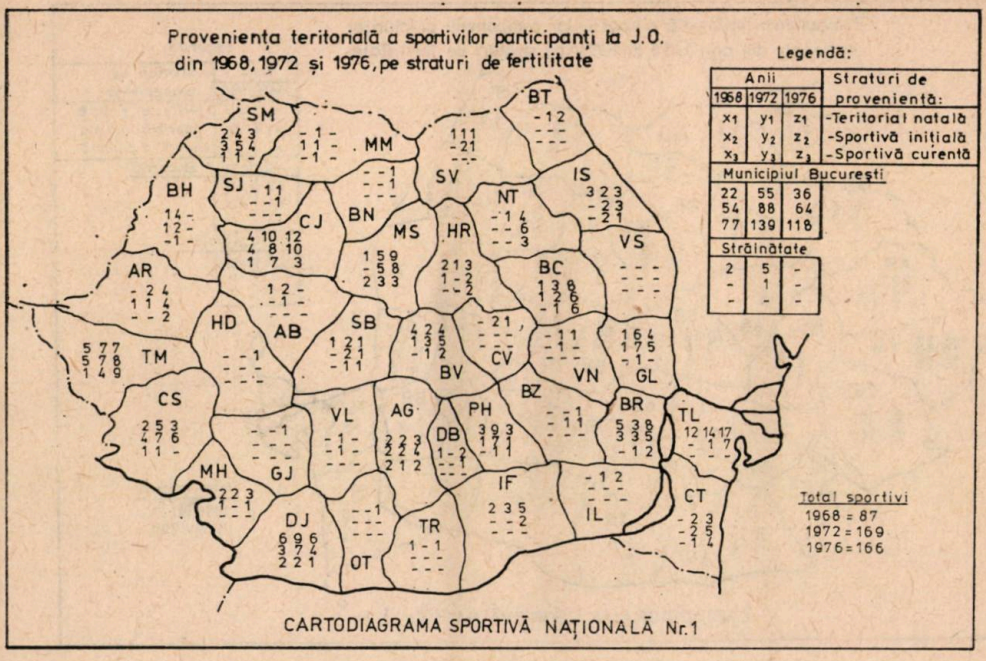
În privința apartenenței sportive curente (în momentele critice), numărul județelor este mai redus (8—18—16), deși se constată sporuri (20—45—40%). De această dată, unitățile bucureștene furnizează mai mult de trei sferturi din potențialul olimpic (tabelul 3).

În cartodiagrama nr. 1 se poate vedea sinoptic și se poate analiza cu ușurință dinamica colectivității loturilor olimpice în trei ediții olimpice, pe trei straturi de fertilitate sportivă (natală, inițială și curentă), iar cartodiagrama nr. 2 vizează „golurile și plinurile" olimpiadei canadiene.

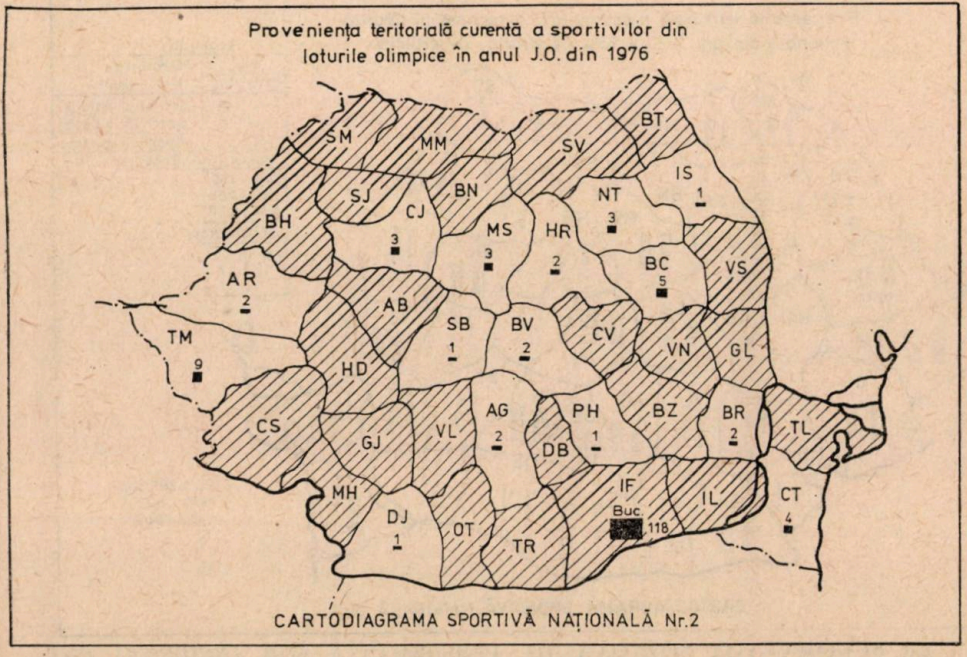
4.4. LOTURILE NAȚIONALE ȘI FERTILITATEA NAȚIONALĂ

După cum am mai menționat, studiul nostru are un caracter longitudinal întrucît cuprinde informații pe un interval de 10 ani (1968—1978). În cartodiagramele sportive nr. 3 și 4 prezentăm comparativ, în dinamică, provenienta teritorială a sportivilor componenți ai loturilor naționale — formațiuni mult mai lărgite decît cele olimpice absolute — pe straturi de fertilitate : **natală** (treapta superioară), **inițială** (treapta mijlocie) și **curentă** (treapta inferioară) pe un cincinal ; se compară datele anilor 1968—1969 cu ale anilor 1973—1974.

Din analiza celor 480 de variabile care le conțin cartodiagramele nr. 3 și 4, respectiv patru ani, cu trei variabile în 40 de zone teritoriale, se constată că sportivii din loturile naționale au o distribuție natală pe întreaga suprafață a țării, bineînțeles, mai mare sau mai mică. Se evidențiază Municipiul București și județele Brașov și Prahova. Este interesant că județul Tulcea se clasează pe locul IV prin „sportivii nautici" ce-i furnizează Delta Dunării.

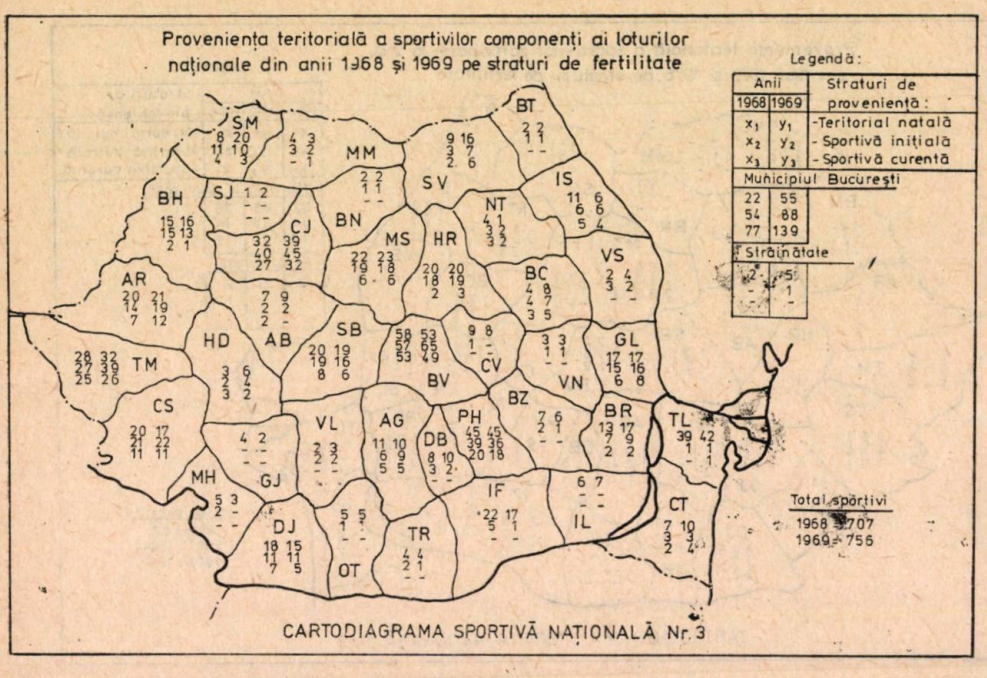


CARTODIAGRAMA SPORTIVĂ NAŢIONALĂ Nr.1

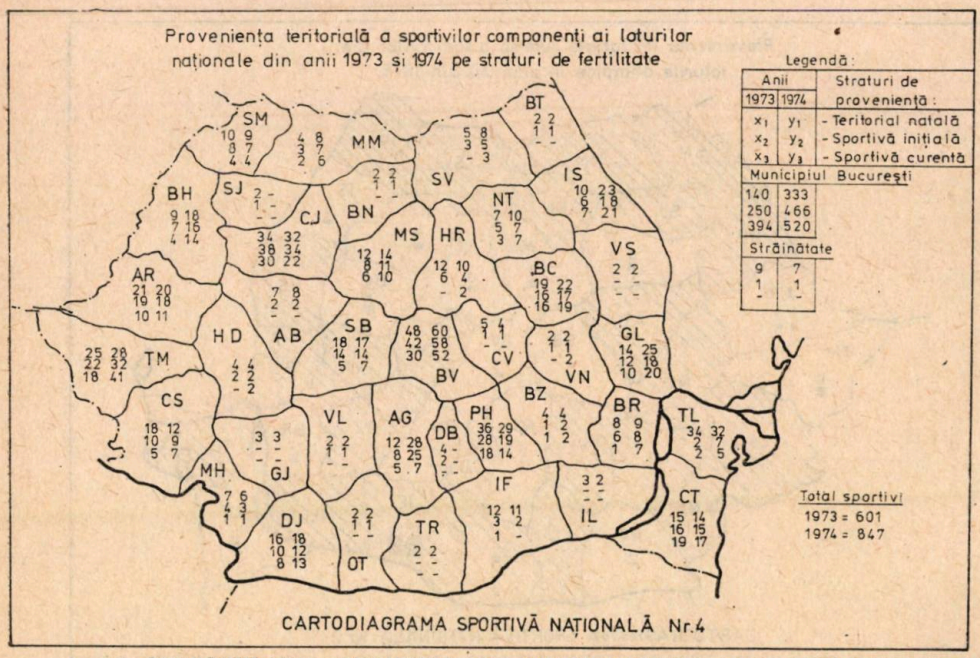


CARTODIAGRAMA SPORTIVĂ NAŢIONALĂ Nr.2

În privinţa unităţilor-matcă (cifrele din mijloc), cele exprimă în modul cel mai elocvent „planul de producţie" al celor 40 de zone teritoriale. Din păcate, din cele peste 5 000 de asociaţii şi cluburi afiliate, apar pe frontul producţiei numai 761, adică 12,8%. Deci, din restul de 87,2% unităţi nu a provenit nici un sportiv în loturile naţionale !



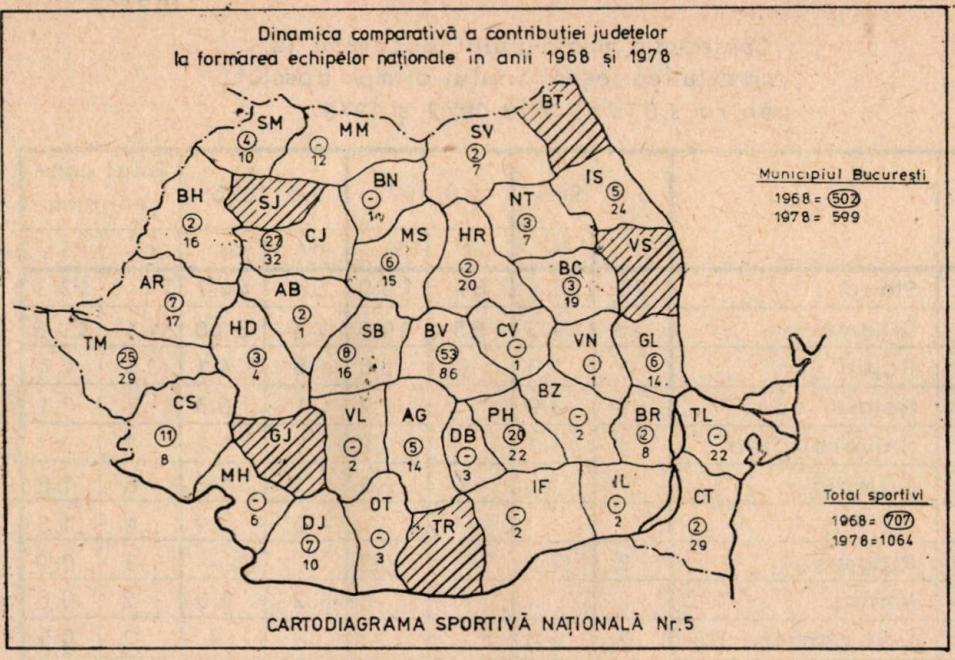
CARTODIAGRAMA SPORTIVĂ NAȚIONALĂ Nr. 3



CARTODIAGRAMA SPORTIVĂ NAȚIONALĂ Nr. 4

4.5. SUBPOPULAȚIA SPORTIVĂ DE PERFORMANȚĂ SUB INCIDENȚA DEZVOLTĂRII

Evoluția economică și demografică a României, ca și cea a mișcării sportive, se înscrie, în general, în tendințele care caracterizează lumea contemporană, cu anumite parti-



CARTODIAGRAMA SPORTIVĂ NAŢIONALĂ Nr. 5

cularităţi care izvorăsc din orînduirea noastră social-economică şi din nivelul de la care s-a accelerat ritmul dezvoltării în anii postbelici.

În anii construcţiei socialiste, politica demografică a conducerii mişcării sportive s-a concretizat în măsuri sistematice de utilizare integrală a resurselor judeţene, de repartizare şi dezvoltare raţională a tuturor judeţelor (bază materială şi factori umani), stimularea şi emularea tuturor judeţelor în contribuţia la creşterea prestigiului sportiv al patriei noastre în arena mondială.

Astfel, se constată o tendinţă generală de dezvoltare a mişcării sportive de performanţă pe întreg teritoriul patriei, de egalizare ralativă a judeţelor şi de reducere a decalajelor valorice existente între ele.

În tabelul 4 şi cartodiagrama nr. 5 sînt reflectate „izvoarele" de unde provin sportivii în loturile naţionale. Dacă în anul 1968 un număr de 23 de judeţe (58%) furnizau sportivi în loturile naţionale, după un deceniu (1978), numărul lor a sporit la 35 (88%). Se detaşează contribuţia judeţelor Arad, Argeş, Bihor, Braşov, Constanţa, Galaţi, Harghita, Iaşi, Mureş şi Satu Mare. Chiar şi judeţele care n-au avut nici o contribuţie la constituirea loturilor naţionale în 1968, în anul curent le găsim prezente : Bistriţa-Năsăud, Buzău, Covasna, Dîmboviţa, Ialomiţa, Ilfov, Maramureş, Mehedinţi, Olt, Tulcea, Vîlcea şi Vrancea. Din păcate, mai sînt încă cinci judeţe fără prezenţe în loturile naţionale lărgite (Botoşani, Gorj, Sălaj, Teleorman, Vaslui).

4.6. APARTENENŢA SPORTIVILOR FAŢĂ DE MEDIUL REZIDENŢIAL ŞI CARACTERUL LOR MIGRATOR

Din componenţii loturilor naţionale, un procent de 42% au origine rurală prin locul de naştere — în anul 1968, ca apoi să scadă treptat la 38% — în 1973 şi 32% — în 1978.

În privinţa primei legitimări, 98,2% din numărul sportivilor au fost „lansaţi" prin asociaţii şi cluburi urbane — în anul 1968 în anii de comparaţie (1973 şi 1978), nici un sportiv ajuns în loturile naţionale n-a fost legitimat iniţial la o asociaţie sătească. Reiese de aci caracterul migrator al sportivilor legitimaţi din mediul rural către cel urban, consecinţă a modificării traseului şcolar sau profesional, după părinţi.

Migraţiile sportivilor — de la o secţie la alta şi dintr-un judeţ în altul — au o tendinţă de scădere : 11% — în 1968, 8% — în 1973 şi 6% — în 1978, ceea ce confirmă

Tabelul 5

Contribuția municipiului București la constituirea „eșantionului olimpic absolut" pentru J.O. din 1968, 1972 și 1976

Nr. crt.		J.O. 1968		J.O. 1972		J.O. 1976		Total convențional	
		nr.	%	nr.	%	nr.	%	nr.	%
1	Steua	28	36,4	61	43,9	55	44,7	144	42,3
2	Dinamo	38	49,3	55	39,6	48	39,0	141	41,6
3	Rapid	1	1,3	9	6,5	5	4,1	15	4,4
4	Metalul	3	3,9	3	2,2	1	0,8	7	2,1
5	Universitatea	1	1,3	4	2,9	2	1,6	7	2,1
6	Olimpia	-	-	4	2,9	2	1,6	6	1,8
7	I.E.F.S.	-	-	-	-	6	4,9	6	1,8
8	Progresul	2	2,6	1	0,7	-	-	3	0,9
9	Voința	-	-	-	-	2	1,6	2	0,6
10	Inst. Construcții	2	2,6	-	-	-	-	2	0,6
11	Liceul nr. 35	1	1,3	1	0,7	-	-	2	0,6
12	C.S. Școlarul	-	-	1	0,7	-	-	1	0,3
13	Șc. Sp. Viitorul	1	1,3	-	-	-	-	1	0,3
14	C.N.U.	-	-	-	-	1	0,8	1	0,3
15	Confecția	-	-	-	-	1	0,8	1	0,3
	Total București	77	100%	139	100%	123	100%	339	100%
	Total delegație	87		169		166		422	
	Contribuție %	86%		82%		74%		80%	

Pentru cele 3 ediții ale J.O. au mai avut sportivi nominalizați: C.S. Școlarul, Sc. Sp. 1 și 2, Sc. Sp. Atletism, Constructorul, C.A.U., Energia, S.P.C., A.S.A., P.T.T., Flacăra, Liceul nr. 1, Palatul pionerilor, Arhitectura (total 29 de unități).

justețea hotărîrii Biroului Executiv al C.N.E.F.S. cu privire la avizarea migrației sportivilor nominalizați.

Există un val de transferări din provincie către Capitală — motivat obiectiv de satisfacerea stagiului militar sau universitar și uneori dictate chiar din interes național.

4.7. CONTRIBUȚIA CAPITALEI LA „EȘANTIONUL OLIMPIC ABSOLUT"

În suita studiului nostru am remarcat mereu contribuția substanțială a Municipiului București la eșantionul olimpic, dar poziția lui ne-a îndemnat să-i acordăm un spațiu special, menționînd unitățile furnizoare de tezaur sportiv. În tabelul 5 sînt evidențiate cele 15 asociații și cluburi contribuabile, cu 86% — în 1968, 82% — în 1972 și 74% — în 1967 la formarea loturilor olimpice pentru întrecerile cvadruanuale.

Tabelul 6

Indicii de eficienţă şi de valoare ai sportivilor din loturile olimpice şi naţionale

Momentul critic	Anii	Indice de eficienţă al tehnicienilor		Indice de valoare a masei de sportivi	
		Nr. sportivi în eşantion	Număr tehnicieni (13.000)	Nr. sportivi legitimaţi (180.000)	Nr. sportivi clasificaţi (130.000)
J.O.	1968	87	149	2068	1495
J.O.	1972	169	77	1065	769
J.O.	1976	166	78	1084	783
Loturi naţionale	1968	707	18	254	183
	1969	756	17	238	171
	1973	601	21	299	216
	1974	847	15	212	153
	1978	1064	12	169	122

- Indicele de eficienţă al tehnicienilor (IET)

$$IET = \frac{\text{numărul profesorilor de educaţie fizică + numărul antrenorilor}}{\text{numărul sportivilor din eşantion}}$$

- Indicele de valoare a masei de sportivi (IEM)

$$IEM_{sl} = \frac{\text{numărul sportivilor legitimaţi}}{\text{numărul sportivilor din eşantion}}$$

$$IEM_{sc} = \frac{\text{numărul sportivilor clasificaţi}}{\text{numărul sportivilor din eşantion}}$$

4.8. INDICI DE EFICIENŢĂ ŞI DE VALOARE A SPORTIVILOR DE PERFORMANŢĂ

În tabelul 6 se poate observa indicele de eficienţă a muncii tehnicienilor. Din cei circa 13 000 de profesori de educaţie fizică şi antrenori din ţară este nevoie ca aproximativ 80 de persoane să se „adune pentru dăltuirea" unui sportiv olimpic. Pentru Olimpiada mexicană, la fiecare sportiv olimpic au revenit 149 de tehnicieni(!). Pentru loturile naţionale se reclamă, în medie, 17 specialişti la un sportiv.

Indicele de valoare a masei de sportivi arată că la un sportiv olimpic îi revine peste 1 000 de sportivi legitimaţi şi aproape 800 de sportivi clasificaţi. La un sportiv din loturile naţionale îi revin circa 235 de sportivi legitimaţi şi 170 de sportivi clasificaţi. Fără a avea studii asupra altor eşantioane de peste hotare, apreciem în spiritul experienţei româneşti că indicele de eficienţă este bun.

CONCLUZII

1. Aplicarea metodelor demografice în studiile subpopulaţiei sportive reprezintă un nou stadiu al sistemului informaţional menit să asigure date obiective şi complexe cu caracter constatativ, explicativ, modelator, generalizator şi prospectiv.

2. Datele despre **proveniența natală** a sportivilor fruntași exprimă o repartizare relativă în aproape toate județele țării. Municipiul București deține, în medie, un sfert din componenții eșantioanelor studiate.

3. Din informațiile obținute, 50 la sută din **pepiniera sportivilor** de valoare internațională se găsește în București, iar restul în 39 de județe(!).

4. Proveniența sportivilor în **momentele critice** (anii curenți) își găsește izvorul într-un număr redus de județe și localități. Numai Capitala furnizează, în medie : 80 la sută din membrii loturilor olimpice și 60 la sută în cele naționale.

5. Indicii de eficiență a muncii specialiștilor și a celor de valoare a masei de sportivi (legitimați și clasificați) prezintă o îmbunătățire de la an la an în raport cu momentele critice.

6. Cercetarea efectuată de noi poate mări valoarea cognitivă a fenomenului sportiv și posibilitatea modelării demografice.

BIBLIOGRAFIE

1. RĂDUȚ C. : Implicațiile demografice ale componentilor lotului olimpic al României care a participat la J.O. de la Ciudad de Mexico — 1968, Studii de sociologie, psihologie, biologia educației fizice și sportului, Ed. Stadion, 1970 pag. 58.

2. RĂDUȚ C. : Indici obiectivi și norme de selecție, pe ramuri de sport, la componenții loturilor naționale, Studii de sociologie, psihologie, biologia educației fizice și sportului, Ed. Stadion, 1970.

3. RĂDUȚ C. : Studii demografice corelative asupra sportivilor de performanță din echipele naționale, Studii de sociologie, psihologie, biologia educației fizice și sportului, Ed. Stadion, 1971, pag. 139.

4. RĂDUȚ C. : Studiu demografic asupra loturilor sportive naționale, rev. Educație fizică și sport, nr. 8/1974, pag. 11.

5. VRABIE A., ISTRATE I. : Situații statistice 1976 și 1978, C.N.E.F.S.

ÎNVĂŢAREA ÎNOTULUI—PARTE A UNUI SISTEM STRATEGIC (IV)

Prof. MIRCEA OLARU
Clubul sportiv şcolar nr 1. — Bucureşti

În funcţie de obiectivele stabilite pentru a fi realizate cu ocazia desfăşurării lecţiilor de înot se vor putea alege căile metodice, precum şi mijloacele selecţionate riguros pentru sprijinirea instruirii. Planul conspect de lecţie va fi descris, pornind de la ideea că indiferent de obiectivele stabilite, căile urmate — instruirea — are suficiente puncte comune. Comentarea lecţiei va fi făcută ca un „film" al desfăşurării ei într-o succesiune completă a tuturor exerciţiilor, momentelor lecţiei. Mizînd pe faptul că fiecare lecţie va fi repetată de mai multe ori, am ales modalitatea de a formula un conspect unic al unei lecţii tip. Fiecare nouă programare de activitate îşi va propune să efectueze mai multe exerciţii decît desfăşurarea lecţiei precedente. Fără a avea pretenţia descrierii lecţiei în condiţiile riguroase ale noţiunii de „învăţămînt programat", precizăm că trecerea la exerciţiile noi este recomandată să se facă numai cînd colectivul care învaţă să înoate şi-a însuşit corect exerciţiile anterioare. Acest lucru este necesar, o dată în plus pentru a fi în permanenţă siguranţă faţă de lucrul executat în apă de copii, activitate din care trebuie exclusă ori ce fel de posibilitate de a se produce un accident. Să nu uităm că la înot **„nu se greşeşte niciodată" !**

Începerea lecţiei poate fi consemnată odată cu adunarea elevilor în interiorul şcolii, adunare care precede deplasarea la bazin. Astfel :

— **minutul 60 înaintea intrării propriu-zise în apă :**

— adunarea, pe clase, grupe, strigarea catalogului, verificarea echipamentului de înot etc. ;

— deplasarea elevilor către bazinul de înot ; dacă aceasta se face pe jos, se recomandă mersul în coloană care va fi supravegheată de profesori, pedagogi etc. ; dacă deplasarea se face cu mijloace de transport în comun, se vor lua măsuri de a atenţiona conducătorului vehicolului pentru a aştepta urcarea tuturor elevilor ; dacă deplasarea se face cu un mijloc de transport special, se va supraveghea şi dirija urcarea, aşezarea copiilor conform regulilor de circulaţie ;

— **minutul 30 înaintea intrării propriu-zise în apă :**

— adunarea, pe clase, pe grupe în vederea intrării în vestiarele pentru dezbrăcare ;

— supravegherea dezbrăcării, aşezarea lucrurilor în ordine etc. ;

— folosirea grupului sanitar, a duşurilor, menţiune specială pentru a se sufla din nas mucozităţile locale etc. ;

— intrarea în piscină, ocuparea locurilor, spaţiul destinat efectuării exerciţiilor pe uscat ;

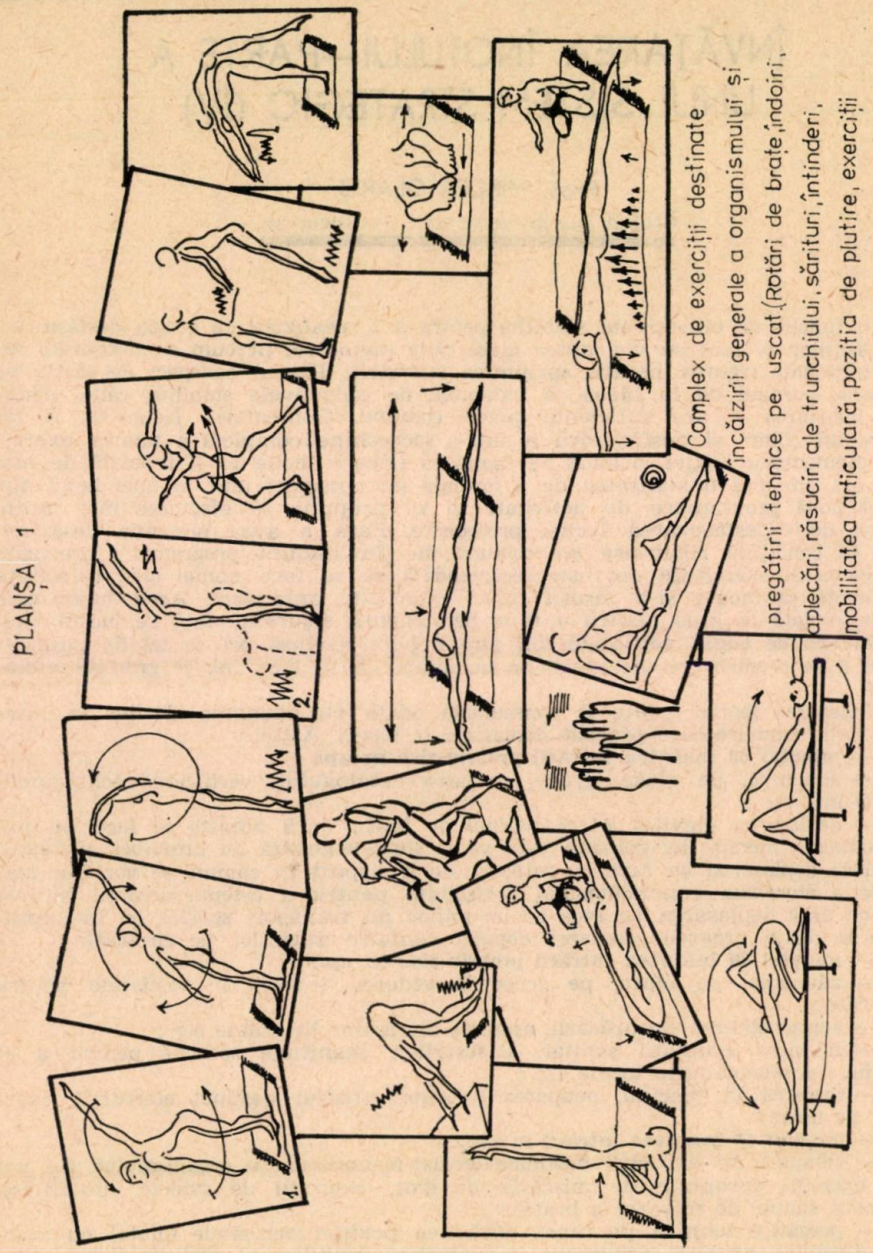
— **minutul 15 înaintea intrării în apă :**

— complex de exerciţii destinate încălzirii generale a organismului. Se vor folosi exerciţii apropiate de mişcările de înot, exerciţii de suplete, mobilitate, coordonări simple de mişcare a braţelor ;

— pregătire tehnică pe uscat : învăţarea poziţiei orizontale (pluta) cu marcarea detaliilor privind orientarea segmentelor, mobilizarea articulaţiilor, adoptarea unui tonus adecvat al musculaturii (planşa 1) ;

— organizarea piscinei pentru lucru în apă : întinderea culoarelor, pregătirea materialelor ajutătoare învăţării, apropierea elevilor de locul destinat lucrului în apă, comunicarea sarcinilor, eventuala împărţire a grupei în două subgrupe de lucru ;

Educaţie fizică şi sport, nr. 7, 1978, pag. 23



— **intrarea în apă, minutul zero al lecției :**

1. pe marginea piscinei, șezînd cu picioarele în apă, efectuarea mișcărilor de picioare :

— coordonare alternativă (vizează tehnica procedeelor craul și spate) ;
— coordonare simultană (vizează tehnica procedeului delfin) ;
— coordonare circulară (vizează tehnica procedeului bras) ;

2. pe marginea bazinului, culcat cu picioarele în apă, transferarea mișcărilor exersate anterior, asociere cu realizarea simțului de atitudine specifică poziției de înot (pluta ventrală) ;

3. intrarea propriu-zisă în apă, din culcat pe marginea piscinei, în sprijin ghemuit la peretele piscinei — învățarea poziției de lucru și securitate în apă, reper de control — realizarea unei ghemuiri firești, lipsită de încordare, avînd brațele întinse și relaxate, așezate cu palmele pe „sparge val", cu o scufundare pînă la umeri-brăbie a corpului, deplasări stînga-dreapta, „cățărat" la marginea bazinului — pentru a împiedica instalarea încordărilor ; balansări din această poziție de lucru urmărind creșterea amplitudinii mișcării pînă la scufundarea completă a corpului, moment cînd picioarele vor putea fi întinse în jos („să atingă fundul bazinului") ; realizarea și repetare a poziției care va permite învățarea „plutirii verticale" la marginea piscinei ;

4. învățarea poziției de plutire orizontală avînd palmele în sprijin pe „sparge val", adăugarea mișcărilor de picioare învățate anterior la momentul nr. 1 și 2 ; obișnuirea cu mișcările de respirație (inspirație-apnee-expirație, asociate cu scufundarea-revenirea) și cu regula că la înot aerul se suflă în apă — „înainte de a efectua revenirea, golește-ți plămînii de aer" ;

5. învățarea poziției de plutire orizontală pe spate avînd palmele în sprijin pe „sparge val" ; adăugarea mișcărilor de picioare învățate în momentul 1, 2 și 4 ; se va evita așezarea palmelor în pronație absolută, recomandîndu-se așezarea lor la fel cu gestul de a dezbrăca un tricou începînd de la umeri, capul fiind culcat în apă, iar bărbia suficient de ridicată de la piept. Se va recomanda realizarea unei bune extensii a coloanei (mai ales în sectorul toracal inferior-lombar, întinderea brațelor din articulația cotului, fapt ce va depărta corpul de marginea piscinei și va permite realizarea unei apropieri de orizontală (suprafața apei) a corpului ;

6. repetarea de mai multe ori a momentelor 4 și 5. Se va urmări înlăturarea încordărilor musculare, obișnuirea cu scufundarea capului, învățarea regulilor de respirație, autocontrolul pozițiilor ventrale și a celei dorsale, realizarea ritmică, constantă, a mișcărilor de picioare. Nu se va permite folosirea colacului și se va atrage atenția că nu a sosit momentul renunțării la sprijinul palmelor pe marginea piscinei. Se va prelungi, folosind forme variate de mobilizare a voinței, timpul de staționare, imersia sub apă ;

7. învățarea plutirii verticale la marginea piscinei. Dacă se constată progrese în obișnuirea cu apa, relaxare a musculaturii, suficient curaj de a continua progresia învățării, instructorul va enunța o nouă indicație, regulă a efectuării unui exercițiu nou : din sprijin vertical la marginea piscinei, încercare de ridicare a palmelor la 1—2 cm, deasupra locului de sprijin, încercare de a „rezista" tentației de a apuca imediat marginea bazinului, observare a modului de comportare a corpului scufundat în apă, reluarea sprijinului, efectuarea expirației și revenirea cu capul la suprafața apei. Executat astfel, exercițiul oferă fiecărui copil suficiente posibilități de a constata că, corpul scufundat are tendința de a pluti, este drept într-un echilibru relativ. Acest „prim simptom al plutirii" are, de regulă, un efect pozitiv și consolidează încrederea copilului, temător dealtfel, în viitoarea lui reușită. Dar, însușirea acestui exercițiu poate avea și aspect de nereușită prin faptul că ridicînd palmele din sprijin pe marginea piscinei, corpul manifestă tendința de a se scufunda, ceea ce va face ca teama copilului să persiste. În aceste condiții, se va indica efectuarea unor mișcări (bătăi) cu picioarele, cu menirea evidentă de a contribui la menținerea echilibrului de plutire. Este mai mult ca sigur că adăugarea acestor mișcări, efectuate chiar într-o formă rudimentară, va determina realizarea plutirii verticale și, implicit, cîștigarea încrederii în posibilitatea de a învăța să înoate ;

8. învățarea „călcării apei". Momentul acesta reprezintă încheierea fazei de debut a învățării înotului, fază denumită de specialiști — **initierea**. Exercitiul reprezintă posibilitatea elevului de a manifesta, rudimentar, „simțul apei", adică acele mișcări sumare, suficiente pentru menținerea greutății corpului într-un echilibru relativ de plutire, staționare la suprafața apei. Baza însușirii acestei deprinderi sumare de înot este găsită în momentul 7. Elementele noi de mișcare care apar sînt :

a. — adăugarea, la plutirea verticală, a mișcărilor de picioare, iar în momentul cînd echilibrul de plutire începe să se manifeste (cînd brațele și capul

tind să ajungă la suprafața apei) se vor adăuga mișcările de vîslire circulară efectuate de palme ;

b. — brațele — în planul anterior corpului. Aceste mișcări vor fi efectuate cu atîta energie, cît să permită menținerea minimă a capului la suprafața apei, poziție necesară pentru a permite o reaprovizionare cu o nouă „priză" de aer. Se recomandă ca învățarea „călcării apei" să se facă din momentul cînd corpul, aflat în imersie verticală, tinde să-și echilibreze plutirea. Este știut faptul că atunci cînd elevul renunță inițial la sprijinul palmelor, se produc două fenomene : mai întîi, corpul manifestă tendința de scufundare — ca o consecință a propriei greutăți — scufundare care va fi treptat „temporizată" de acțiunea forțelor hidrostatice pe care orice lichid le aplică asupra unui corp scufundat în masa lui. Dacă mișcările descrise la „călcarea apei" încep atunci cînd este normal să se producă o scufundare a corpului, există riscul ca elevul să-și piardă încrederea în eficacitatea acestor mișcări și execuția să fie ratată. Pentru a evita acest moment de incertitudine, este făcută recomandarea : **„calcarea apei va începe cînd simți corpul că începe să plutească"**. O altă recomandare se referă la poziția corpului în timpul „călcării apei". Această poziție nu trebuie să fie strict verticală, ci oblică, realizată prin înclinarea trunchiului către înainte (eventual chiar prin scufundarea forțată a capului, a feței). În nici un caz, nu se vor obține reușite bune de execuție în cazul învățării „călcării apei" dacă corpul va avea o înclinare oblică spre spate (înotătorul va ridica excesiv de îngrijorat capul, brăbia fiind depărtată de la piept etc.). Gradarea exercițiului se va realiza prin creșterea adîncimii de scufundare inițială, după care vor putea începe mișcările de picioare (revenire către suprafața apei) și apoi vîslirile circulare cu palmele (menținere la suprafața apei).

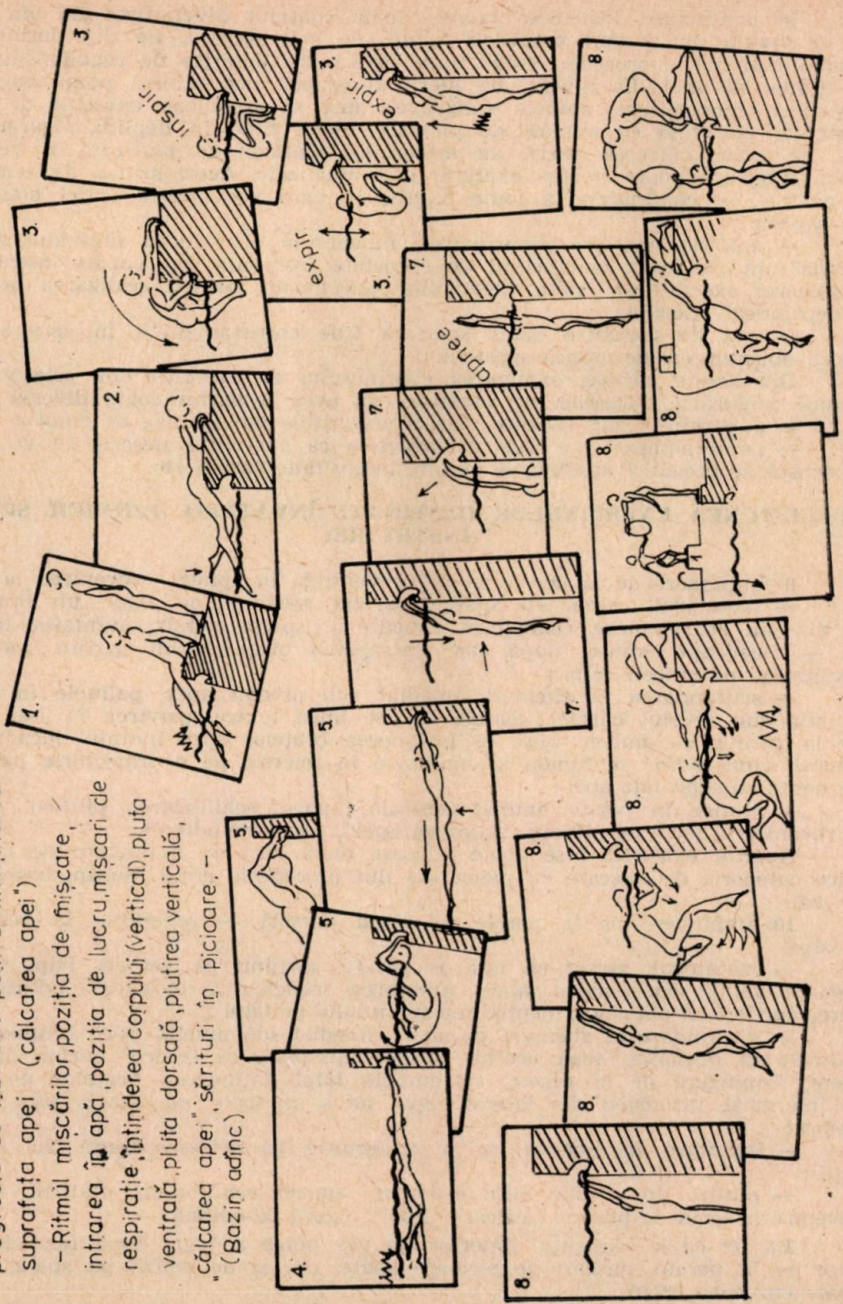
O modalitate de a rezolva fericit această „adîncire" a scufundării este exercițiul următor : săritură în apă, în picioare, de pe marginea bazinului. Elevii se amuză suficient de mult, iar tentația de joacă învinge întotdeauna teama. Pentru a veni în ajutor elevului pus în fața unui prim act de curaj, de temeritate, se recomandă ca primele sărituri să fie făcute cu ajutor dat de instructor. Cînd deprinderile „călcării apei" au fost relativ bine însușite, instructorul poate verifica capacitatea elevului în această direcție prin exercițiu de dezbrăcare în apă. Pentru aceasta, copilul se va îmbrăca, pe uscat, lîngă piscină cu un trening și va sări în apă, unde va începe să se dezbrace, fiind atent să nu piardă nici o parte din echipament ; apoi, se va apropia de marginea piscinei și va ieși din apă. Exercițiul contribuie la obișnuirea elevului și cu acele situații cînd el ar putea ajunge, îmbrăcat fiind, într-un lac, rîu etc. (planșa 2).

Lecția tip a ajuns astfel la realizarea unui prim obiectiv al instruirii : menținerea la suprafața apei prin efectuarea unor mișcări simple. Acest prim „bagaj motric specific" permite copilului o rezolvare a cazurilor cînd prezența sa în apă este realizată voluntar sau printr-o împrejurare accidentală, nedorită. De remarcat este faptul că în planificarea acestor lecții, exercițiile vor fi învățate fără ajutorul materialelor plutitoare — colacii, camerele de bicicletă etc. Folosirea abuzivă a materialelor plutitoare s-a dovedit că împiedică formarea corectă, promptă, a deprinderii de înot. Din momentul cînd elevul a realizat senzația de plutire, menținere la suprafața apei, se consideră că se poate începe folosirea acestor materiale din două motive :

— copilul are încredere și dorința de a colabora la realizarea, în continuare, a sarcinilor noi presupuse de instruire, dar nesiguranța firească îl va face să lucreze fiind atent, în pante, și la eventualitatea că menținerea la suprafață nu-i va reuși ;

— materialul plutitor, mai ales camerele de bicicletă, ajută plutirea corpului, care va reuși mai repede să se integreze în cerințele de exersare a pozițiilor de înot sportiv, a mișcărilor de înaintare.

În cadrul lecției se va putea apela și la alte materiale ajutătoare. Apar „scîndurile de antrenament", cu care elevul — echipat cu un colac sau cameră de bicicletă — începe să parcurgă distanțe din ce în ce mai lungi, înaintînd cu ajutorul mișcărilor de picioare. De asemenea, mai pot fi folosite „labele de înotător", aflate în comerț, chiar și echipamentul de scufundare (ochelarii și racordul de respirație subacvatică), care în cazul învățării procedeului craul ar putea să permită învățarea mișcărilor de coordonare globală fără a fi nevoiți să executăm mișcările asimetrice ale capului în vederea aprovizionării cu aer, cu oxigen, mișcări care generează instalarea greșelilor de înot la procedeul amin-



tit. Tot la acest capitol — al materialelor ajutătoare — vom aminti de posibilitatea folosirii cu succes în instruire a „palmarelor", care obligă pe înotător să întrebuințeze mai multă energie de vîslire și astfel să fie înțelese, mai de timpuriu, o serie de detalii, senzații corecte de mișcare. În sfîrșit, din această categorie mai pot fi amintite „plutitoarele pentru picioare", ce pot fi confecționate curent din ambalaje din p.v.c de tipul „Deval".

În continuare, instruirea poate căpăta conținut diversificat fie din dorința de a învăța un anumit procedeu tehnic de înot sportiv, fie din dorința de a învăța mai multe procedee, chiar toate cele patru descrise de regulamentul competițional de înot. La nivelul de lucru al grupei, instructorul poate angrena în instruire, concomitent, ambele subgrupe : una să efectueze exerciții de durată, distanță, înaintînd cu mișcări de picioare, elevii fiind în deplină siguranță față de apă (știu „călcarea apei", au materialul ajutător de plutire), iar cea de a doua subgrupă poate efectua exerciții individualizate. Acest sistem de lucru poate fi păstrat, în continuare, la toate lecțiile în care vor apărea astfel două tipuri de sarcini :

— una de instruire propriu-zisă, îndeplinită prin lucru individualizat („pe bandă", în „torent"), beneficiind de corectare frecventă din partea instructorului a fiecărei execuții din suita exercițiilor selecționate pentru realizarea progresivă a deprinderii sportive ;

— una de pregătire fizică specială („de antrenament"), în care se realizează obișnuințele de muncă sportivă.

Din aceste motive, expunerea conținutului de exerciții noi, selecționate în scopul asigurării progresiei de învățare, va avea o terminologie diversă :

— „instruire craul" — care vizează exercițiile din tehnica de craul ;

— „antrenament" — care va însemna că exercițiul descris se va executa în sensul de pregătire sportivă — volum, intensitate, durată etc.

SUCCESIUNEA EXERCIȚIILOR DESTINATE ÎNVĂȚĂRII TEHNICII SPORTIVE (INSTRUIRE)

9. Împingere de la perete — pluta ventrală în apnee —revenirea la perete :

— înotătorul, așezat cu spatele la zid, sprijinit pe tălpi, un braț întins pe direcția de înaintare, celălalt în apucare a „sparge valul", avîntarea trunchiului — inspirație adîncă, după care retragerea brațului din sprijin, menținerea sprijinului pe ambele tălpi ;

— scufundarea în ghemuit, imediat sub nivelul apei, palmele în pronație se află sub nivelul bărbiei, coatele strînse lîngă torace, privirea în jos, împinge de la perete, cu ambele tălpi — întinderea brațelor spre înainte, încadrînd din lateral capul adînc scufundat și înaintare în imersie pe o traiectorie paralel-ascendentă cu suprafața apei ;

— plutire în poziție întinsă-ventrală, apnee, echilibrarea plutirii, expirație și revenire la locul de plecare, „călcarea apei", pauză de odihnă.

Acestui exercițiu i se poate adăuga, după faza de împingere de la perete, orice categorie de mișcare cu picioarele din procedeele craul, delfin, bras (9a, 9b, 9c, 9d)

10. Împingere de la perete — pluta dorsală — revenirea la perete (instruire) :

— înotătorul, așezat cu fața la perete, sprijinit pe ambele tălpi, apucarea „sparge valul" cu ambele palme, avîntarea trunchiului, inspirație adîncă, retragerea sprijinului palmelor, menținerea sprijinului pe tălpi ;

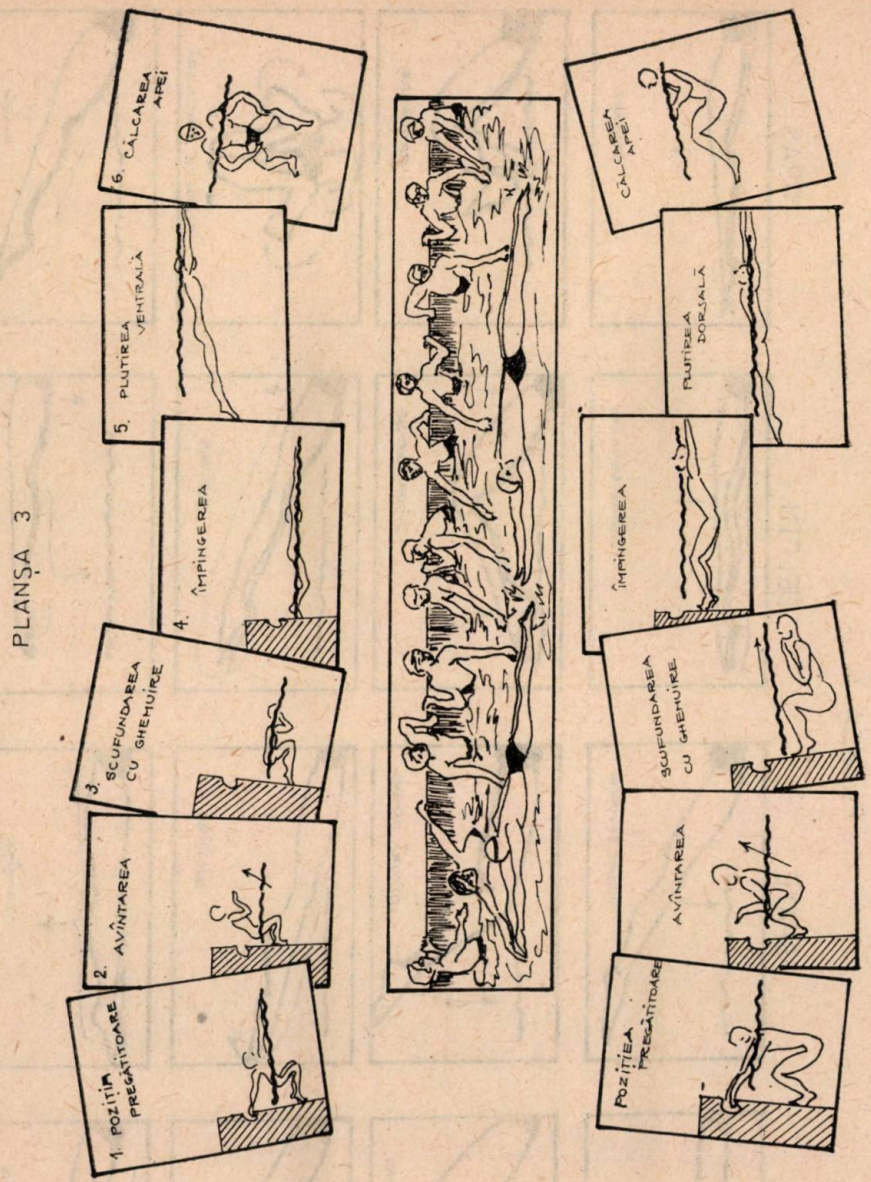
— scufundare în ghemuit, pe spate, imediat sub nivelul apei, brațele îndoite, palmele în pronație, lîngă urechi, coatele apropiate de torace, bărbia dusă spre piept, împingere de la perete, cu ambele tălpi, întinderea brațelor pe direcția de înaintare, încadrînd din lateral capul adus pe spate, cu bărbia ușor ridicată, apnee ;

— înaintare în imersie pe o traiectorie paralel-ascendentă cu suprafața apei ;

— plutire în poziție întinsă-dorsal, apnee, echilibarea plutirii, expirație, revenire la locul de plecare, „călcarea apei", pauză de odihnă.

La fel ca la exercițiul anterior, se vor putea adăuga, după faza de împingere de la perete, mișcări de picioare spate, dar și de delfin pe spate, bras pe spate etc. (10 a, 10 b).

11. Combinări de exerciții : împingere în plută ventrală-plutire, înaintare în plută dorsală sau invers, cu tendința evidentă de a obișnui elevul cu situațiile, frecvente de schimbare a pozițiilor de înot. Aceste exerciții se mai pot executa, în comun ; după împingere, elevul care înaintează prin apă este tras, pe rînd, de colegii aflați la marginea bazinului în așteptarea începerii propriei lor execuții (11 a) — planșa 3.



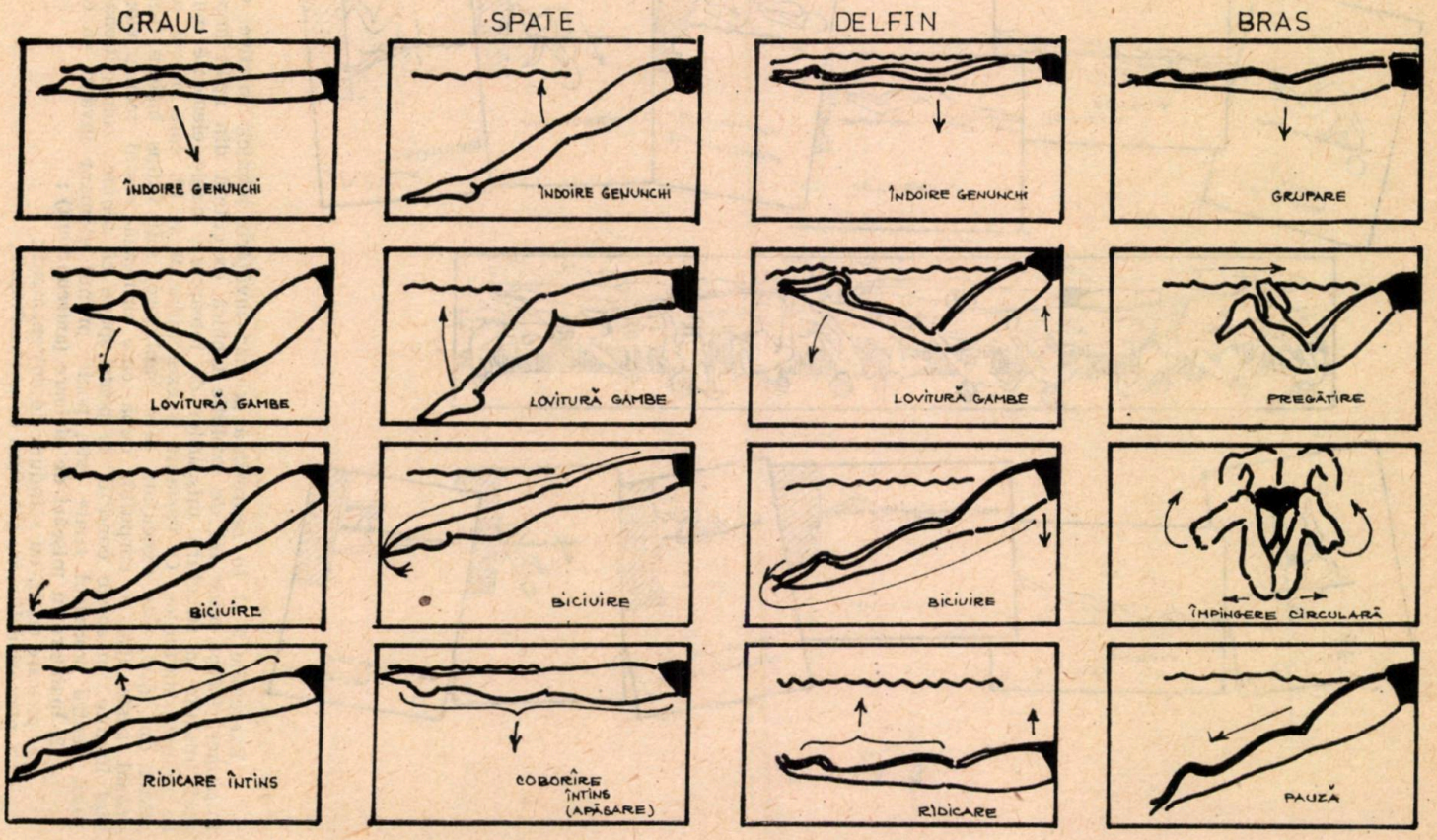
Exercițiile 9 și 10 reprezintă „cheia" învățării tehnicii sportive. Cu aceste împingeri începe orice fel de evoluție tehnică executată din apă ; împingerea o mai întîlnim în structura mișcărilor de întoarcere, unele elemente mai apar și în tehnica starturilor. O variantă a exercițiilor **9** și **10**, care poartă numele de „start din apă", este executată prin împingere, salt întins înainte (ventral sau, dorsal peste apă) a corpului, după care urmează restul momentelor descrise mai înainte ; în aceste condiții, se poate spune că tehnica competițională a startului pentru procedeul spate este, poate, primul element învățat de către elev.

12. **Înaintare cu mișcări de picioare (antrenament) :**

a. picioare craul, cu scîndura de antrenament ;

b. picioare delfin, cu scîndura de antrenament ;

PLANSA 4


CRAUL
SPATE
DELFIN
BRAS
ÎNDOIRE GENUNCHI
ÎNDOIRE GENUNCHI
ÎNDOIRE GENUNCHI
GRUPARE
LOVITURĂ GAMBE
LOVITURĂ GAMBE
LOVITURĂ GAMBE
PREGĂTIRE
BICIUIRE
BICIUIRE
BICIUIRE
ÎMPINGERE CIRCULARĂ
RIDICARE ÎNTINS
COBORÎRE ÎNTINS (APĂSARE)
RIDICARE
PAUZĂ

c. picioare bras, cu scîndura de antrenament ;

d. picioare spate, cu (fără) scîndură de antrenament ;

e. picioare craul, delfin, cu ajutorul de plutire realizat prin mișcări de brațe bras sau fără ajutorul brațelor, care sînt menținute întinse la suprafața apei (planșa 4).

Aceste numeroase exerciții pot fi efectuate sub mai multe forme :

— înot continuu, care vizează formarea unei rezistențe generale (endurancé), continuarea automatizării mișcărilor (instruire tehnică), formarea unor obișnuințe, deprinderi din sfera „învățării de a face antrenament" (înțelegerea cuvintelor, semnelor folosite de antrenor în conducerea lecției etc.) ;

— repetări pe distanțe scurte, de regulă lățimea bazinului, urmate de pauze de odihnă, timp în care se fac precizări asupra corectitudinii execuțiilor. În acest caz, repetările pot avea ca subiect un singur exercițiu sau mai multe categorii de exerciții (cînd avem ca obiectiv învățarea concomitentă a mai multor procedee) ;

— alternarea unor distanțe scurte, de cîțiva metri, înotate în viteză sporită, cu distanțe lungi, cel puțin duble față de distanța scurtă, în care se adoptă o viteză mică de înaintare. Această formă — variantă a viitoarei metode de antrenament alternativ — va fi condusă de antrenor ; el va comanda începerea sprinturilor scurte, ca și momentul încetării lor.

În aceste condiții, învățarea mișcărilor de picioare poate consemna începerea primelor forme de antrenament, de pregătire fizică specifică, alături de cele ale pregătirii tehnice, preponderente.

13. **Înaintare în coordonări simplificate (instruire)** — planșa 5 :

— din împingerea de la perete și înaintare „în plută" cu mișcări de picioare, adăugarea — în formă simplificată — a mișcărilor de brațe. Aceste exerciții sînt denumite, sugestiv, „exerciții de alunecare". Prin ele se pune în evidență posibilitatea legării mișcărilor picioarelor cu vîslirile brațelor, înțelegerea, din partea elevului a rolului pe care îl are fiecare componentă a tehnicii pentru realizarea economică, corectă, eficientă a înaintării. După ce se depășește etapa execuțiilor în apnee, o dată cu introducerea mișcărilor de respirație, se poate începe munca de ansamblu, a instruirii cu adevărat sportive ;

a. alunecare craul, „un braț așteaptă pe celălalt", o vîslire la 6 cicluri de picioare. La început să execută în condiții de apnee (ușurare, accentuare a simetriei mișcărilor), mai tîrziu, cînd procesul de învățare progresează, cu o mișcare de respirație la o vîslire, cu o mișcare de respirație la 2, 3, 4, 5 vîsliri (ș.a.m.d.). Antrenorul va urmări detaliat conturul vîslirii, direcția, amplitudinea, tempoul acesteia, iar atunci cînd se adaugă și respirația va avea grijă să stabilească relațiile dintre punctele traiectoriei de vîrslire și momentul începerii respirației. Să reținem : capul începe să se roteze pentru a căpăta o poziție convenabilă inspitației în momentul cînd palma aflată în vîslire începe să depășească centrul de greutate (punctul ombilical) ;

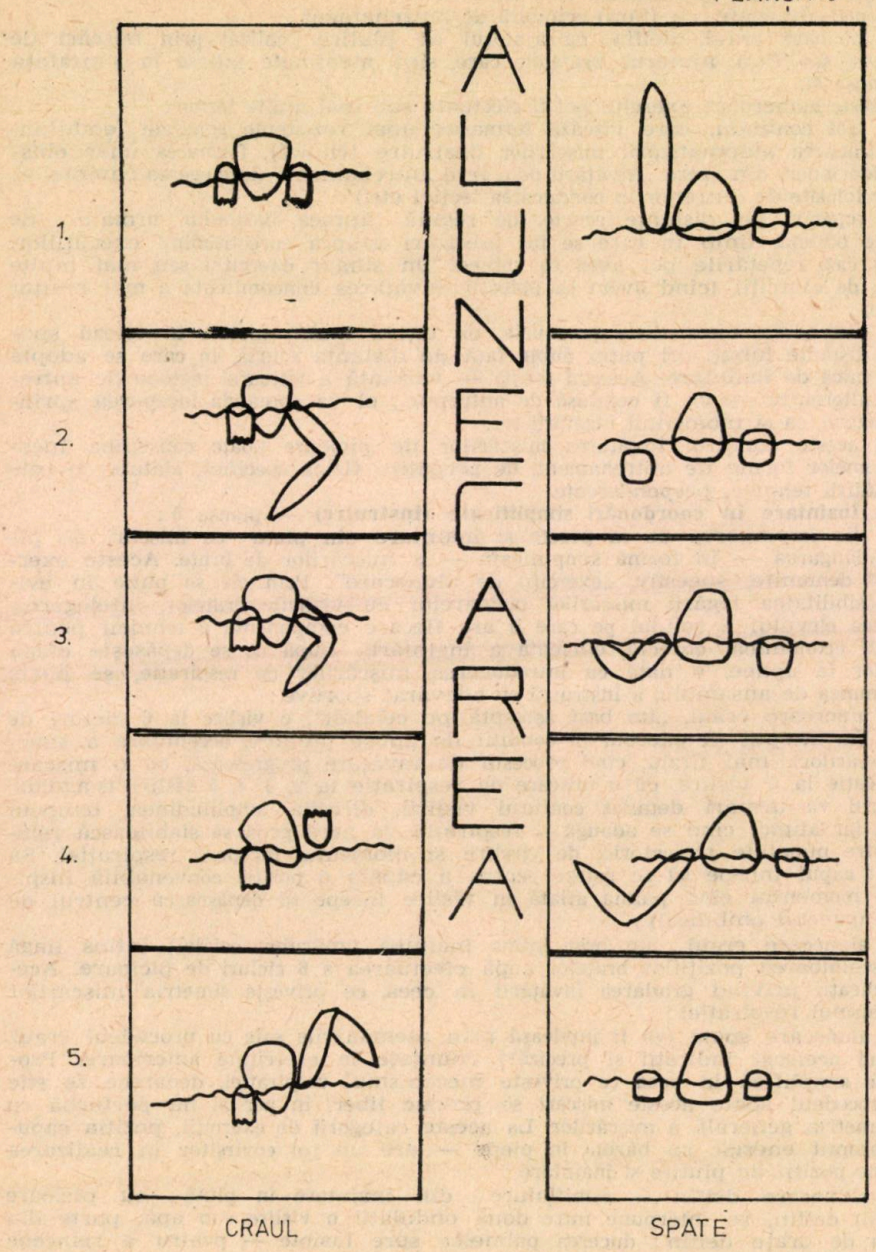
b. alunecare craul, „un braț întins înaintea umărului, celălalt întins lîngă șold" ; schimbarea pozițiilor brațelor după efectuarea a 6 cicluri de picioare. Aceleași indicații privind gradarea învățării în ceea ce privește simetria mișcărilor și mecanismul respirației ;

c. alunecare spate (va fi înțeleasă prin asemănările sale cu procedeul craul, respectînd aceleași indicații și precizări enunțate la exercițiile anterioare. Problema se simplifică în ceea ce privește mecanismul respirației, deoarece se știe că la procedeul spate aceste mișcări se produc liber, în aer și nu perturbă cu nimic simetria generală a mișcărilor. La aceste categorii de exerciții, poziția capului — proptit energic cu bărbia în piept — are un rol covîrșitor în realizarea unei bune poziții de plutire și înaintare ;

d. alunecare delfin — semifluture ; din înaintare în plută ; cu picioare (ondulații) delfin, se interpune între două ondulații o vîslire sub apă, parte din mișcarea de brațe delfin ; ducerea palmelor spre înainte — pentru a reîncepe o nouă vîslire — se realizează prin apă, ceea ce constituie o ușurare față de mișcările întregi de brațe delfin. Momentul începerii inspirației va fi asemănător cu cel relatat la alunecarea craul ;

e. alunecare bras, un exercițiu „inventat" din dorința respectării unei logici în legătură cu faptul că fiecărui procedeu tehnic îi corespunde coordonarea simplificată sub forma exercițiilor de „alunecare". Astfel, din înaintare în plută cu mișcări de picioare bras, efectuarea — la 2, 3, 4 cicluri de picioare — a unei miș-

PLANȘA 5



cări de brațe. Exercițiul are meritul de a evidenția valoarea pe care o are pauza de alunecare pentru învățarea unui „bras" corect, economic ;

f. înot cu mișcări combinate din tehnica celor patru procedee (antrenament) :

— picioare craul-brațe bras ;
— picioare spate-brațe bras pe spate ;

— picioare delfin-brațe bras ;
— bras pe spate.

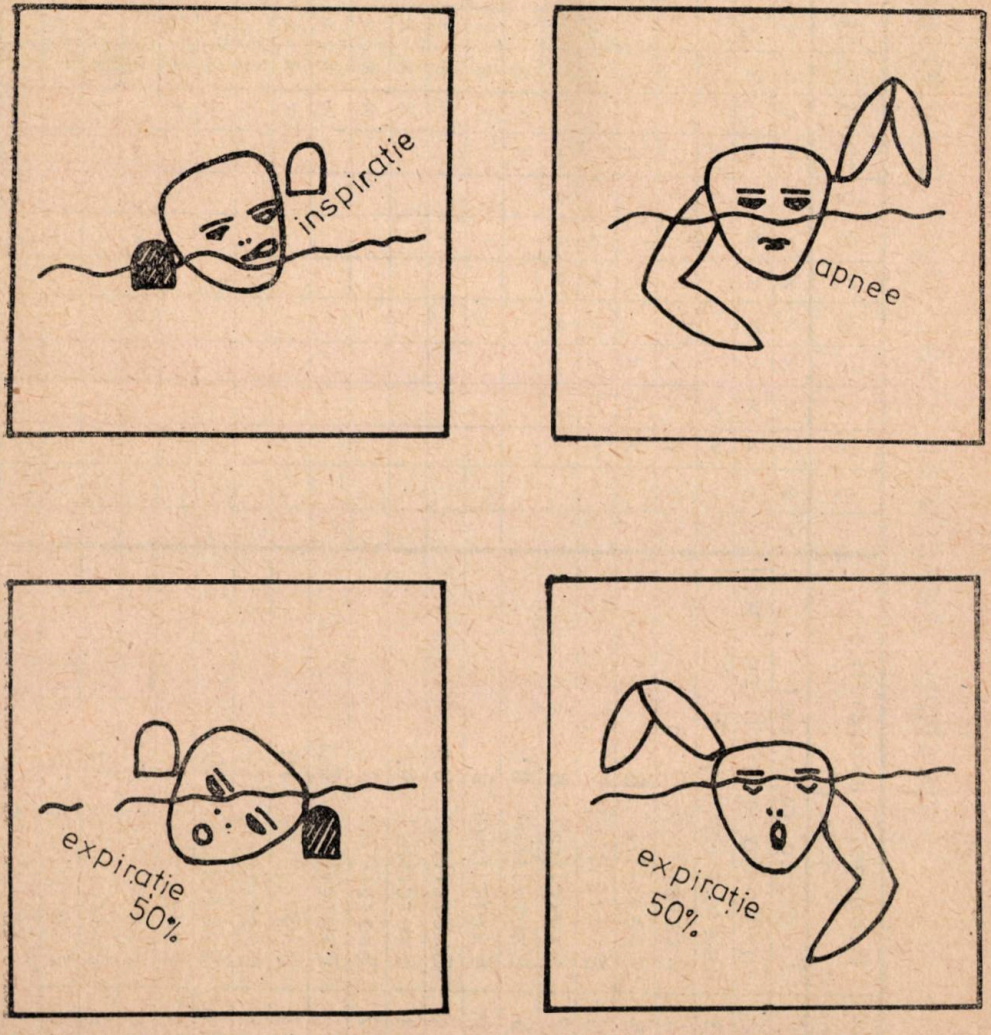
Aceste cîteva exerciții de alunecare și de înot combinat, la fel ca exercițiile de picioare descrise anterior, pot constitui mijloace de antrenament. Ele pot servi la creșterea gradului de pregătire fizică și tehnică, reușind să acopere și alte componente ale factorilor antrenamentului.

14. **Înaintarea în coordonare globală-tehnica sportivă (instruire)** — planșa 6 ;

a. craul, cu mișcări de picioare la 2 mișcări de brațe ce va fi exersat la început în condiții de apnee, ulterior cu o respirație la 5, 4, 3, 2 mișcări de brațe. Tehnica de viteză recomandă coordonarea cu o respirație la un ciclu complet de înot (2 brațe — 6 picioare). În acest sens, se va observa pe care parte (stînga

PLANȘA 6

TEHNICA RESPIRAȚIEI LA CRAUL



GRAFICUL PREZENȚEI EXERCIȚIILOR SELECȚIONATE ÎN LECȚII

Nr. crt.	Progresia exercițiilor în lecții	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	Încălzire pe uscat	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2	Învățarea tehnicii pe uscat	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
3	Exercițiile 1 și 2	x	x	x	x					x					x					x					x
4	Exercițiile 3 - 5	x	x	x	x	x				x					x					x					x
5	Exercițiul 6			x	x	x					x					x					x				x
6	Exercițiul 7				x	x	x	x	x					x					x					x	x
7	Exercițiul 8						x	x	x	x	x					x					x				x
8	Exercițiul 8b									x	x	x	x	x					x				x		x
9	Exercițiul 9											x	x	x	x	x			x		x		x		x
10	Exercițiul 9a											x	x	x	x	x		x		x		x		x	x
11	Exercițiul 9b											x	x	x	x	x			x		x		x		x
12	Exercițiul 9c											x	x	x	x	x		x		x		x		x	x
13	Exercițiul 9d											x	x	x	x	x			x		x		x		x
14	Exercițiul 10											x	x	x	x	x		x		x		x		x	x
15	Exercițiul 10a											x	x	x	x	x			x		x		x		x
16	Exercițiul 10b											x	x	x	x	x		x		x		x		x	x
17	Exercițiul 11											x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
18	Exercițiul 11b						x		x		x		x		x		x		x		x		x		
19	Exercițiile 12a - f										x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
20	Exercițiile 13a - f													x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
21	Exercițiile 14a - d																x	x	x	x	x	x	x	x	x

sau dreapta) este preferința elevului de a respira. Tehnica de înot la distanță se abate de la coordonarea clasică prin : diminuarea ritmului la picioare (3, 4 mișcări la 2 vîsliri), creșterea amplitudinii acestor mișcări, sporirea numărului de brațe (tempo), efectuarea respirației la un număr sporit de brațe (1—3) ;

b. spate, cu 6 mișcări de picioare la 2 mișcări de brațe. Observațiile de la craul sînt valabile și la exersarea prin mișcări de spate, mai puțin problemele legate de respirație ;

c. delfin, la două ondulații — un ciclu complet de brațe și o respirație sau la patru ondulații — două cicluri de brațe și o respirație. Aceste două variante se pretează atît la înotul de viteză, cît și la cel de semifond sau înotul de distanță. Copiii începători pot fi îndrumați să învețe, mai ușor, tehnica mai simplă — din cauze legate de capacitatea redusă pe care o au în cazul înotului cu apnee prelungită ;

d. bras, la o vîslire de picioare corespunde una de brațe și o respirație. În funcție de momentul începerii respirației, se descriu :

— tehnica clasică, în care imediat după începerea vîslirii cu brațele se produce inspirația aerului ;

— tehnica modernă, în care inspirația începe la terminarea vîslirii, în timp ce palmele încheie vîslirea în fața pieptului și sub bărbie.

Se va observa cărei tendințe de respirație înclină elevul și numai după aceasta se va opta pentru o tehnică sau alta. Coordonarea mișcărilor din tehnica de înot bras este o reușită relativ fragilă. Ea poate fi ușor deteriorată mai ales prin eventuale schimbări ale momentului începerii inspirației.

Aprecieri asupra tehnicii starturilor și a întoarcerilor se vor consemna în „fișa tehnică" a fiecărui procedeu de înot.

Conspectul tip al lecției de învățare progresivă a deprinderii de înot și a tehnicii de înot sportiv cuprinde aproximativ 12 structuri de exerciții ajutătoare selecționate din noianul de exerciții posibile a fi efectuate în apă.

Selectarea lor a fost facilitată de experiența în acest domeniu pe care o are autorul și datorită unei preferințe personale de a ataca obiectivul învățării înotului sportiv pe o cale mai puțin folosită, interpretînd caracteristicile biomecanice prezente la mișcările celor patru procedee de înot.

Fiecare antrenor sau instructor își poate „construi" o metodă proprie care va reflecta atît nivelul profesional și experiența, cît și personalitatea sa. În acest domeniu nu este posibil să se dicteze „cuvînt cu cuvînt" lecția unei alte presoane. Cel mult, se poate oferi un exemplu care, supus analizei de comparație, va servi ca model de bună inspirație celui ce este preocupat de asemenea probleme. Dar, ceea ce nu ne permite să dăm „rețete universale" este însuși elevul — de regulă un copil, temător de pericolele apei, căruia nu-i cunoaștem în totalitate particularitățile morfofuncționale și psihice, dar căruia trebuie să-i dezvoltăm curiozitatea și dragostea pentru mișcarea în apă și căruia, cu un alt meșteșug deosebit, va trebui să-i dezvoltăm curiozitatea și dragostea pentru viața sportivă, pentru practicarea înotului de performanță.

FIȘA TEHNICĂ DE CORECTARE A GREȘELILOR — craul (planșa 7)

Mișcarea nu este corectă deoarece :

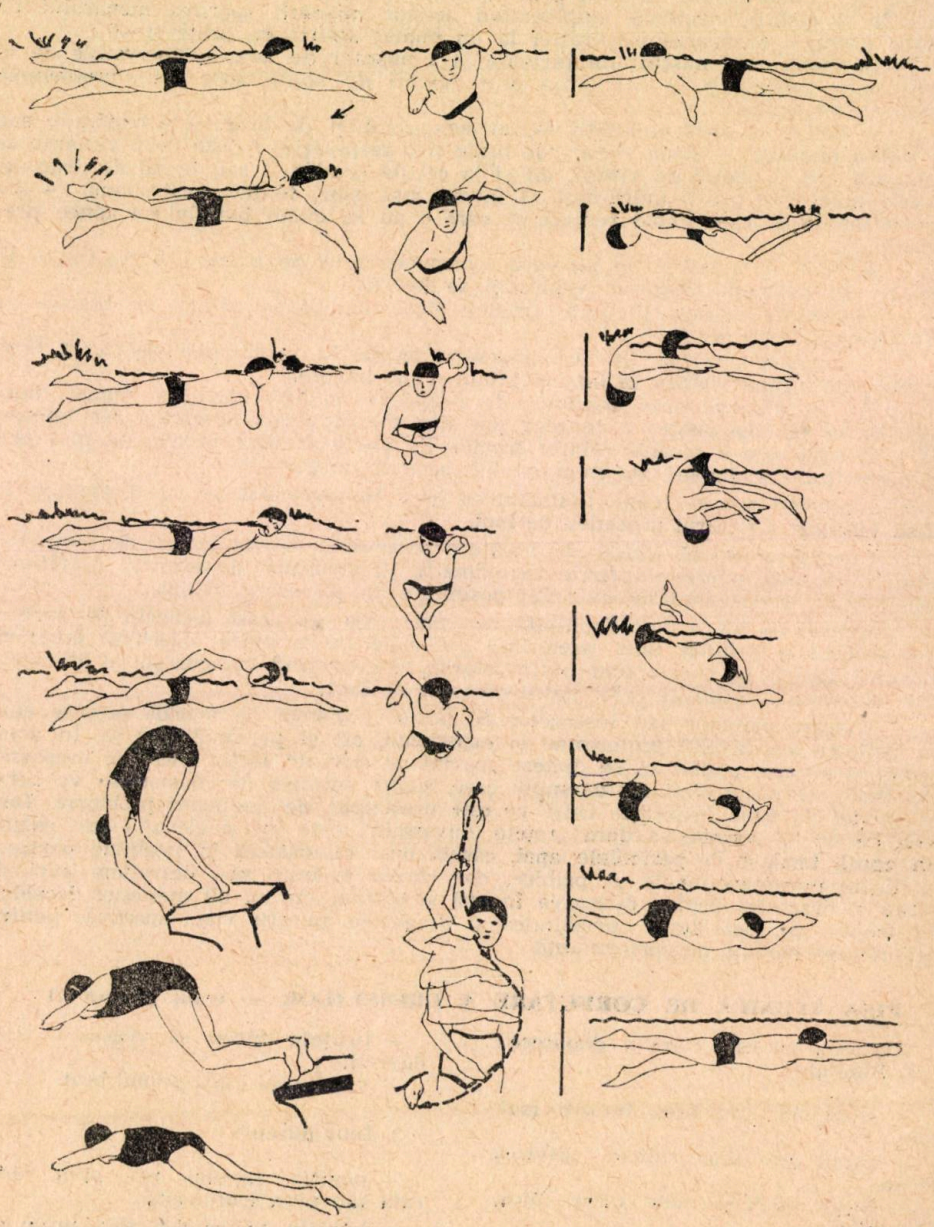
1. Startul :

— genunchii sînt prea îndoiți (sub 90°) ;
— capul este prea ridicat, privirea în sus ;
— forța săriturii este prea mică, fără elan ;
— labele picioarelor ating apa înaintea palmelor ;
— picioarele se mișcă în timpul zborului ;
— corpul intră prea adînc în apă ;
— lipsesc mișcările de picioare pe sub apă ;
— brațele încep să vîslească prea devreme ;
— se inspiră după primul braț.

2. Înot parcurs :

— poziția capului este prea ridicată sau prea scufundată ;
— bătăile picioarelor sînt prea ridicate sau prea scufundate ;
— labele picioarelor nu au vîrfurile bine întinse sau sînt prea relaxate ;
— îndoirea picioarelor este prea mare sau prea mică ;

PLANȘA 7



— pendularea mișcării picioarelor nu începe din șold ;

— vîslirea este prea scurtă, deasupra slipului ;

— vîslirea nu începe cu brațul bine întins, nu continuă cu îndoirea din cot și nu se termină prin depășirea șoldului ;

— ducerea prin aer a brațului este făcută prin mișcare laterală, fără a îndoi cotul, fără a ridica umărul, fără relaxarea mușchilor ;

— inspirația începe înaintea terminării vîslirii, capul se răsucește exagerat de mult ;

— coordonarea mișcărilor nu acor-

dă rol de „alunecare" momentului de întindere a brațului la suprafața apei, în fața umărului ;
— inspirația provoacă oprirea celorlalte mișcări care devin aritmice, asimetrice ;
— expirația aerului nu are loc în apă.

3. **Întoarcerea prin rostogolire — prea aproape (departe) de perete :**

— scufundarea nu este precedată de luarea unei poziții suficient de ridicate a capului, umerilor, trunchiului ;
— picioarele se ghemuiesc sub abdomen ;
— bărbia nu este sprijinită în piept ;
— la așezarea tălpilor pe bazin, trunchiul are o poziție evident culcat pe spate ;
— împingerea întîrzie pentru a echilibra poziția corpului cu fața în jos ;
— lipsește forța (detenta) împingerii.

FIȘA TEHNICĂ DE CORECTARE A GREȘELILOR — spate (planșa 8)

Mișcarea nu este corectă deoarece :

1. **Startul :**

— lipsește ridicarea trunchiului din apă ;
— fruntea nu se apropie de peretele bazinului ;
— degetele labelor se află deasupra apei ;
— plonjarea nu este suficient de înaltă, paralelă cu suprafața apei, corpul în ușoară extensie ;
— brațele nu sînt duse prin lateral ;
— la intrarea în apă, bărbia nu este ridicată ;
— picioarele încep mișcarea prea tîrziu ;
— vîslirea brațului începe prea devreme.

2. **Înot parcurs :**

— corpul nu este suficient de întins, lipsește extensia toracelui, abatere de la poziția dorsală ;
— capul este foarte ridicat (scufundat), privirea nu este paralelă cu suprafața apei ;
— brațul nu este dus deasupra umărului, palma nu „acoperă" apa ;
— umărul nu se ridică la ducerea brațului prin aer ;
— vîslirea se face cu brațul întins în arc de cerc, nu este paralelă cu direcția de înot ;
— șoldurile sînt prea scufundate, genunchii ies din apă ;
— bătăile picioarelor sînt prea adînci (ridicate) ;
— mișcarea picioarelor nu pune accent și pe „apăsarea" apei cu întreg piciorul întins ;
— coordonarea mișcărilor, cu accent pe lucrul brațelor (picioarele sînt tîrîte), lipsește momentul de alunecare a brațului pe apă ;
— brațele plesnesc zgomotos apa, frînînd înaintarea corpului.

3. **Întoarcerea prin rostogolire — palma atinge peretele cînd corpul nu se mai află în poziție dorsală, regulamentară :**

— rotarea corpului nu are sensul imprimat de mișcarea ultimului braț care atinge bazinul ;
— scufundarea nu este suficient de adîncă ;
— picioarele întîrzie să fie așezate la perete ;
— viteza întoarcerii este mică ;
— împingerea de la perete are loc înaintea realizării poziției dorsale de înot, regulamentare ;
— picioarele încep mișcarea prea tîrziu ;
— vîslirea brațului începe prea devreme.

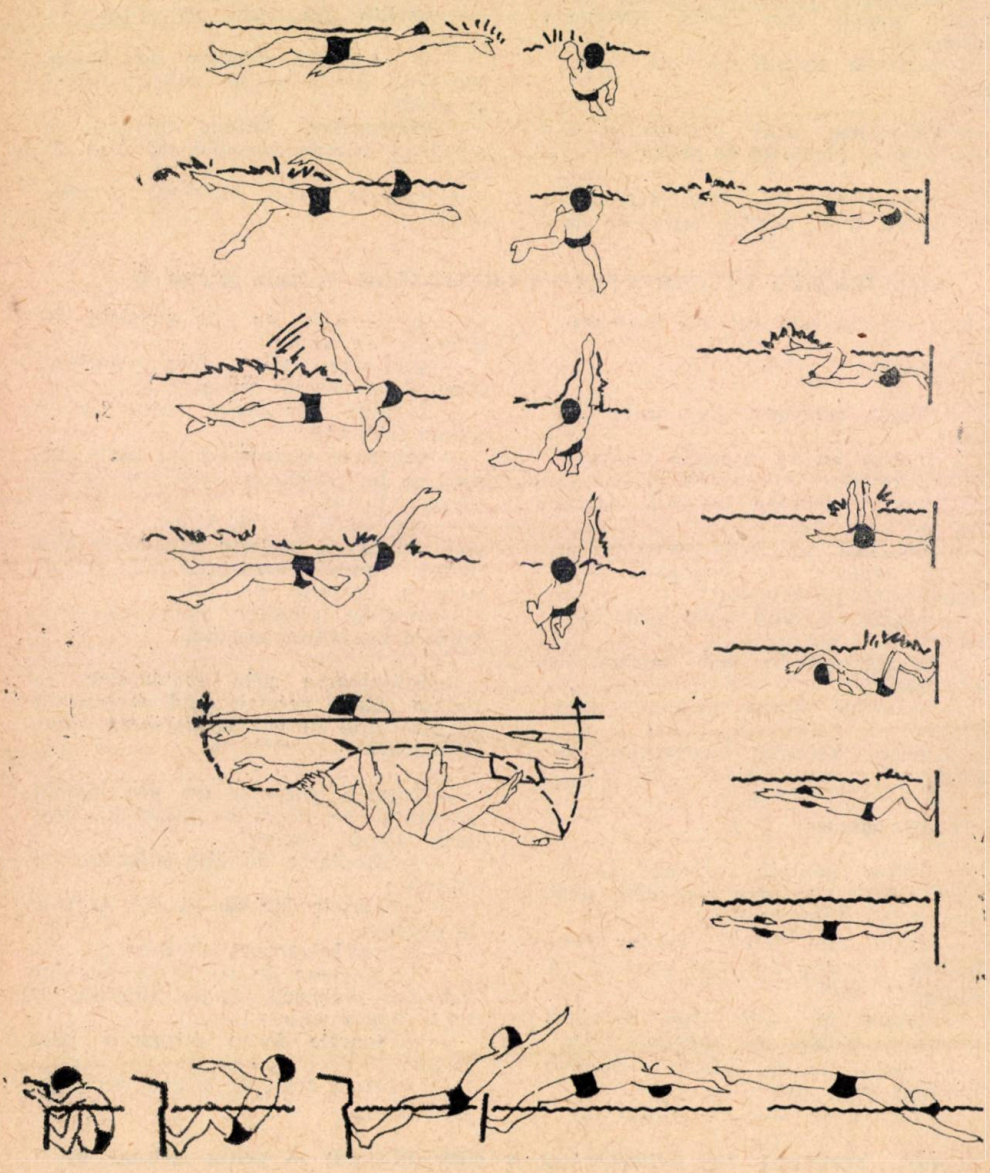
FIȘA TEHNICĂ DE CORECTARE A GREȘELILOR — delfin (planșa 9)

Mișcarea nu este corectă deoarece :

1. **Startul :**

— poziția trunchiului este prea înaltă (coborîtă) ;
— greutatea corpului este mult lăsată în față (spate) ;
— săritura nu este precedată de balansarea brațelor ;
— traiectoria zborului este prea înaltă (joasă) ;
— poziția corpului în zbor este în extensie (flexie) ;

PLANȘA 8

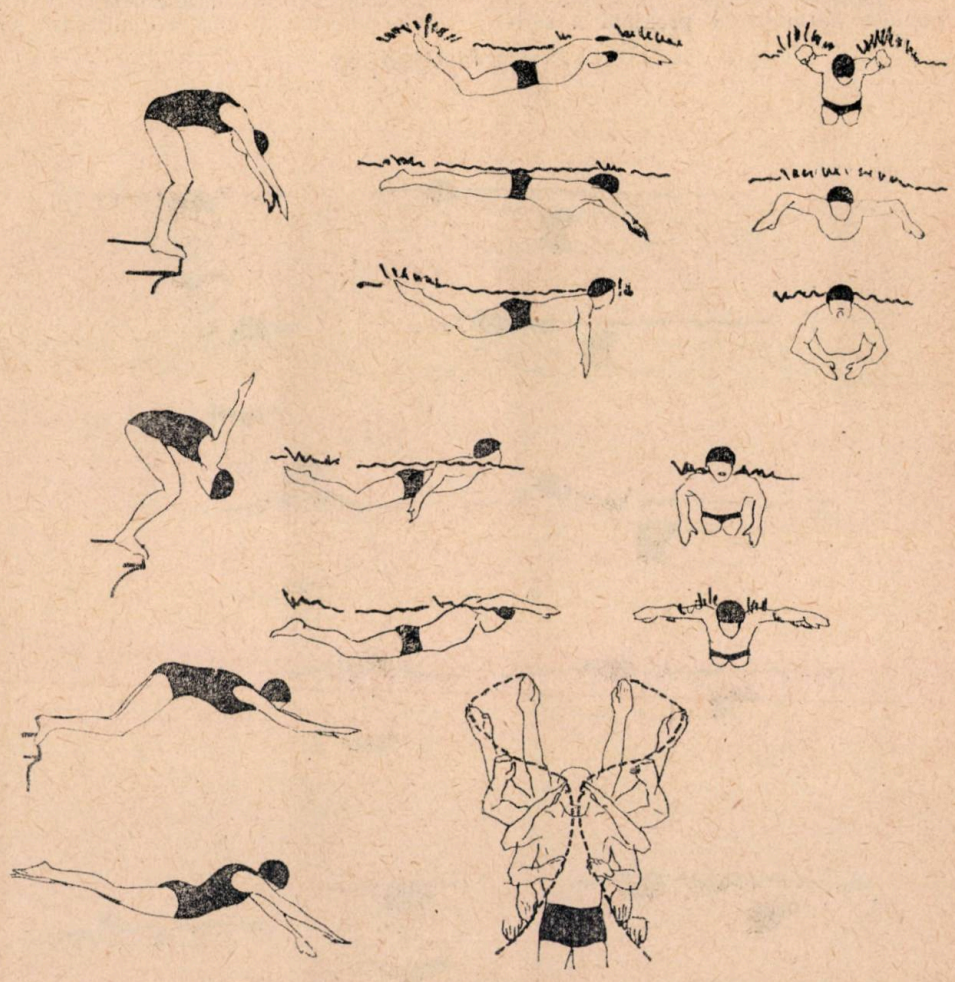


— intrarea în apă nu începe cu palmele ;
— plonjarea conduce corpul prea adînc (la suprafață) ;
— mișcările încep prea devreme (tîrziu).

2. **Înot parcurs :**

— corpul nu stă întins în poziție orizontală ;
— picioarele nu lucrează simetric, simultan ;

PLANȘA 9



— ondulația este exagerată, fără tonus ;
— brațele încep vîslirea în fața umerilor ;
— traiectoria vîslirii nu este sinusoidală ;
— vîslirea este prea scurtă (lungă) ;
— inspirația sa face prea devreme (tîrziu) ;
— poziția capului este prea ridicată în timpul inspirației ;
— înaintarea este prea scufundată (exagerat ridicată) ;
— coordonarea mișcărilor se realizează cu pauze mari, lungi.

3. **Întoarcerea — atingerea peretelui cu palmele în poziție asimetrică, în contratimp :**

— răsucirea insuficientă a trunchiului ;
— împingerea nu se realizează pe direcția de înot ;
— alunecarea sub apă este prea lungă, fără ondulații ;
— inpirația începe prea devreme.

FIȘA TEHNICĂ DE CORECTARE A GREȘELILOR — bras (planșa 10)

Mișcarea nu este corectă deoarece :

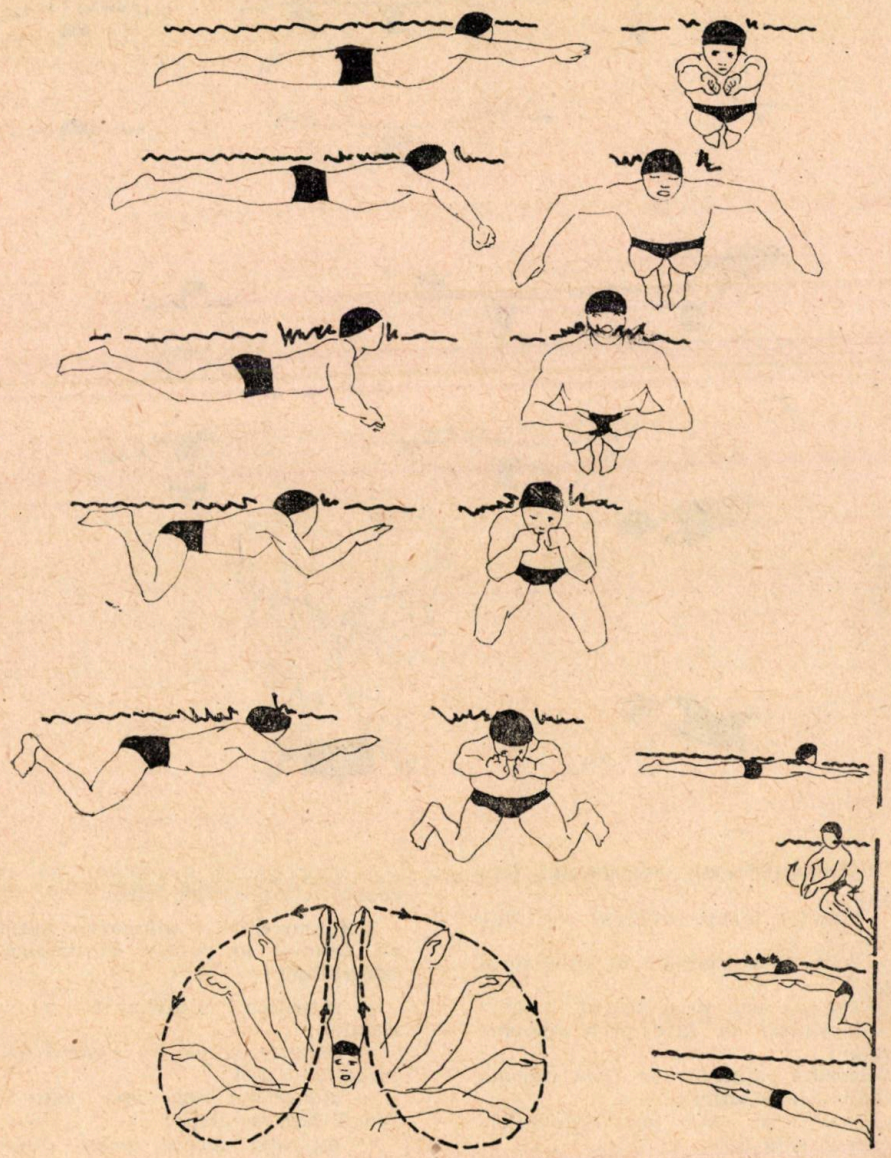
1. **Startul :**

— așezarea labelor picioarelor nu permite declanșarea promptă a săriturii. degetele nu apucă marginea blocstartului ;

— plonjarea nu este înaltă, traiectoria nu descrie o linie curbă ;

— intrarea în apă se realizează sub

PLANȘA 10



un unghi mic de atac care nu duce suficient de adînc corpul în apă ;

2. **Înot parcurs :**

— poziția corpului este insuficient de ridicată ;
— brațele vîslesc prea larg, depășind umerii ;
— vîslirea este insuficient de adîncă ;
— lipsește rotarea finală a palmelor ;
— ducerea palmelor înainte nu este urmată de menținerea lor în pauză de alunecare cu brațele întinse, paralele, la suprafața apei ;
— pregătirea vîslirii cu picioarele nu aduce labele cu vîrfurile în lateral și călcîiele apropiate, determină depărtarea exagerată a genunchilor în plan frontal și „tragerea" lor mult sub abdomen, în plan sagital ;
— realizarea vîslirii prin „împungerea apei" cu vîrfurile labelor picioarelor, lipsește apropierea gambelor de axul central al mișcării, se renunță la pauza de alunecare finală ;
— vîslirea brațelor se face concomitent cu împingerea gambelor ;
— după un ciclu de mișcare (vîslire + împingere) lipsește pauza de alunecare a corpului ;
— inspirația nu începe fie la începutul vîslirii, fie concomitent cu rotarea finală a palmelor ;
— inspirația se produce avînd capul prea ridicat ;
— expirația nu se produce în pauza de alunecare.

3. **Întoarcerea — palmele ating peretele bazinului în poziție asimetrică și în contratimp, neregulamentar :**

— răsucirea trunchiului este prea lentă, insuficientă, scufundată, împingerea nu se realizează pe direcția de înot ;
— înaintarea sub apă nu începe cu o vîslire lungă a brațelor, continuată de cea a picioarelor, după care trebuie realizată pauza de alunecare avînd segmentele bine întinse ;
— se efectuează mai multe mișcări sub apă, neregulamentar.

M. OLARU : L'apprentissage de la nage — partie d'un système stratégique (IV)

Dans cette partie de l'ouvrage sont présentées les voies méthodologiques et les moyens rigoureusement sélectionnés pour aider l'instruction. Chaque nouveau programme d'activité se proposera d'effectuer un nombre plus grand d'exercices que dans la leçon précédente. On présente une leçon avec tous les moments et avec le contenu de l'activité, une soi-disante leçon type.

L'auteur décrit la succession des exercices destinés à l'apprentissage de la technique sportive (l'instruction) ainsi que le graphique des exercices sélectionnés dans le contenu des leçons.

Sont présentées quatre fiches techniques pour la correction des erreurs aux procédés crawl, dos, dauphin et brasse, erreurs qui se réfèrent au start, à la nage parcourue ainsi qu'au retours.

Chaque exercice dont on fait des références est illustré graphiquement, séparément ou en succession méthodologique d'exécution.

M. OLARU : Learning to Swin — as Part of a Strategic System (IV)

This part of the paper deals with the methodological procedures and rigorously selected educational aids. Each activity schedule comprises a number of exercises and drills, their number increasing gradually. A standard type lesson is described with all its moments. Emphasis is placed on the contents.

The author presents the exercises designed for sporting training in succession, a diagram of the selected exercises being included in each lesson.

Four technical cards are likewise described which serve for correcting mistakes in crawl, breast-strock, dolphin kicks — made at the start, returns and during swimming itself.

Each exercise is illustrated either separately or in a methodological execution succession.

UNELE RELAŢII INTRE VÎRSTĂ, PREGĂTIRE ŞI PERFORMANŢĂ ÎN BASCHETUL FEMININ

Prof. CONSTANTIN PARASCHIVESCU
P.T.T. — Bucureşti

Prin aria de cuprindere, prin transpunerea metodelor şi mijloacelor de pregătire la specificul feminin adaptînd coordonatele generale ale baschetului masculin, cel practicat de femei a căpătat valenţe spectaculare care au dus la introducerea lui în turneul olimpic de la Montreal — 1976.

Trebuie spus că dacă există diferenţe morfo-funcţionale între sportivi şi sportive (1, 4, 6, 7), în privinţa jocului în sine diferenţele s-au redus considerabil, în jocul practicat de femei evidenţiindu-se agresivitatea şi jocul rapid, procedee individuale moderne de atac şi apărare, tactici şi strategii caracteristice baschetului masculin.

În acest context, calităţile motrice, însuşirea procedeelor tehnice, utilizarea lor eficace în joc prin acţiuni corespunzătoare, experienţa şi maturitatea căpătate în competiţii rămîn coordonatele generale şi permanente ale performanţei.

1. IPOTEZA DE LUCRU

Pornind de la aspectele generale ale performanţei în baschetul feminin, începînd din anul 1975 am căutat să realizăm adaptările necesare în concordanţă cu valoarea echipei P.T.T. Bucureşti.

Am considerat că în funcţie de calităţile, particularităţile şi disponibilităţile jucătoarelor care compuneau echipa se pot realiza o serie de obiective în cadrul pregătirii şi, prin acestea, atingerea unui anumit nivel al performanţei.

Întreaga activitate organizatorică şi de pregătire a urmărit :

— formarea unei echipe care, prin individualităţile componente, să poată aspira la promovarea în prima divizie a ţării ;

— realizarea unui program de pregătire diferenţiat, adaptat specificului vîrstei, aptitudinilor specifice, gradului de pregătire şi în concordanţă cu obligaţiile profesional-familiale, care să asigure realizarea obiectivului de performanţă stabilit.

2. MATERIAL ŞI METODĂ

Tabelele 1—3 prezintă compoziţia eterogenă a echipei, situţia comparată a mediei taliei şi vîrstei echipelor din Divizia B şi rezultatele jucătoarelor din echipa P.T.T. la probele de control, care pun în evidenţă calităţile motrice.

Vîrsta, profesia, calităţile motrice, posibilităţile tehnice în atac şi apărare, problemele familiale şi profesionale au orientat pregătirea spre :

— realizarea solicitării la nivelul potenţialului funcţional, în concordanţă cu rolul fiecărei jucătoare în atac şi apărare ;

Educaţie fizică şi sport, nr. 7, 1978, pag. 42

Tabelul 1

Componența echipei feminine P.T.T. București,
în Campionatul național, divizia B ediția 1977-1978

Nr. crt.	Numele și prenumele	Vîrsta	Talia (cm)	Postul în atac	Starea civilă	Copii	Profesia	Locul de muncă
1	S.D.	1940	180	pivot	căsătoritā	2	prof. educație fizică	Șc.Gen. 41
2	I.A.	1955	184	"	necăsătoritā	-	funcționară	P.T.T.
3	N.R.	1955	180	"	"	-	studentă	I.E.F.S.
4	C.M.	1954	176	extremă	"	-	funcționară	P.T.T.
5	C.M.	1956	176	"	căsătoritā	1	"	P.T.T.
6	O.G.	1956	170	fundaș	"	1	studentă	I.E.F.S.
7	R.E.	1954	171	extremă	necăsătoritā	-	funcționară	P.T.T.
8	A.V.	1953	165	fundaș	"	-	"	P.T.T.
9	M.L.	1954	168	extremă	"	-	prof. educație fizică	Călărași
10	C.A.	1957	170	fundaș	căsătoritā	-	funcționară	P.T.T.
11	N.V.	1957	165	"	necăsătoritā	-	elevă	Lic. Informatică
12	V.I.	1941	180	extremă	căsătoritā	1	funcționară	P.T.T.

— *alcătuirea cuplurilor de jucătoare, în raport cu posibilitățile lor în atac și apărare ;*

— *perfecționarea unor procedee și acțiuni tehnico-tactice din arsenalul fiecărei jucătoare, punîndu-le în evidență în cadrul unor sisteme de atac și apărare corespunzătoare ;*

— *utilizarea unor strategii care să optimizeze eforturile jucătoarelor în atac și apărare.*

În cadrul pregătirii am utilizat :

— „metoda intervalelor", *asigurînd un nivel concordant de recuperare, atît în raport cu nivelul solicitării, cît și în raport cu vîrsta și cu unele aspecte funcționale ale fiecărei jucătoare ;*

— „metoda circuitului", *prin care am combinat diferite exerciții tehnice specifice și de solicitare a diferitelor calități motrice, una în regimul celorlalte, urmărind atît o solicitare în general, cît și o solicitare de posturi ;*

— „metoda competitivității", *prin care am asigurat o execuție în cadrul majorității exercițiilor, orientată spre realizarea unor timpi, distanțe, procentaje, număr de repetări etc. care să materializeze obiectiv eforturile jucătoarelor în antrenamente.*

Întregul ansamblu al pregătirii (desfășurată pe parcursul a trei ani) s-a bazat pe individualizarea solicitărilor, fiecare jucătoare urmărind atingerea posibilităților sale funcționale și specializarea în cadrul diferitelor sisteme de atac și de apărare.

3. REZULTATELE ȘI INTERPRETAREA LOR

În campionatul național, Divizia B, ediția 1975—1976, echipa a cîștigat seria a IV-a, iar în turneul final de calificare pentru prima divizie a țării a ratat promovarea, la coșaveraj.

Tabelul 2

Valorile medii ale taliei și vîrstei echipelor feminine din divizia B în Campionatul național, ediția 1977/78

SERIA I

Nr. crt.	Echipa	Media vîrstei (ani)	Media taliei (m)
1	Voința București	24,1	1,75
2	C.S.U. Tg. Mureș	23,4	1,71
3	Comerțul Tg. Mureș	21,7	1,70
4	Constructorul Arad	22,1	1,69
5	C.S.S. Universitatea Craiova	20,5	1,68
6	Universitatea București	20,5	1,67
7	Liceul Nr.1 Bistrița	16,1	1,65
	SERIA A II-A		
1	Universitatea Iași	21,6	1,78
2	P.T.T. București	24,0	1,74
3	C.S.S. Constanța	18,4	1,73
4	Arhitectura București	22,8	1,72
5	Carpați Sf. Gheorghe	23,1	1,71
6	Politehnica București	19,8	1,71
7	C.S.S. București	17,6	1,70
8	Confecția Călărași	19,5	1,68

În anul 1976—1977 echipa s-a clasat pe locul II în seria a IV-a după Progresul București, care a promovat, neînvinsă, în prima divizie, de unde retrogradase cu un an în urmă.

În anul 1977—1978, în seria a II-a, după două tururi, echipa este virtual promovată în prima divizie a țării.

Considerăm că prin aceste rezultate se materializează o serie de disponibilități existente pentru realizarea performanței la orice nivel.

Prin eforturi organizatorice corespunzătoare, chiar în condițiile în care nu există o bază proprie de pregătire, utilizînd mijloace și metode în concordanță cu vîrsta, posibilitățile și nivelul diferit de pregătire ale jucătoarelor, se poate constitui o echipă capabilă să atingă un anumit nivel al performanței.

În cadrul pregătirii, un obiectiv important al perioadei pregătitoare l-a constituit îndeplinirea normelor de participare în campionat în cadrul probelor de control. În felul acesta se explică absența a CINCI echipe din cadrul celor două serii ale campionatului, eliminate pentru

Tabelul 3

Rezultatele la probele de control care evidențiază calitățile motrice, pentru anul competițional 1977-1978

Nr. crt.	Numele și prenumele	30 m		Detenta		91 m (micul maraton)		800 m	
		Rez.	Pct.	Rez.	Pct.	Rez.	Pct.	Rez.	Pct.
1	S. D.	4,7	12	55	12	25,0	16	3,46	0
2	I. A.	4,8	10	45	7	26,4	2	3,47	0
3	N. R.	4,5	16	51	10	26,0	5	3,16	7
4	C. M.	4,8	10	52	11	24,0	20	3,20	5
5	C. M.	4,8	10	56	13	23,6	20	3,30	2
6	M. L.	4,5	16	54	12	22,5	20	3,42	0
7	R. E.	4,6	18	56	13	22,3	20	3,09	9
8	C. A.	4,7	12	48	9	25,0	15	3,30	2
9	O. M.	4,4	18	56	13	22,3	20	3,09	9
10	N. V.	4,6	14	52	11	23,6	20	3,09	9
11	A. V.	4,5	16	51	10	24,1	20	3,41	0
12	C. M.	4,9	9	49	9	25,0	16	3,11	8

neîndeplinirea normelor de participare — realizarea dreptului de joc de minimum cinci jucătoare din fiecare echipă.

Probele de control, care solicită manifestarea calităților motrice, confirmă faptul că viteza și detenta sînt mai puțin influențabile în timp și prin pregătire, în raport cu rezistența.

Evoluția echipei în competiție a evidențiat rolul pregătirii diferențiate, individualizate în raport cu particularitățile jucătoarelor.

Folosirea unor complexe de exerciții standard, cronometrarea lor au permis aprecierea nivelului de solicitare în cadrul fiecărei execuții, pe de o parte, și îmbunătățirea pregătirii, pe de altă parte.

Controlînd și dirijînd efortul (prin alcătuirea riguroasă a lecțiilor de pregătire) am realizat o ridicare a valorii echipei peste valoarea aproximativă a sumei individualităților care o compun.

Circuitele tehnice și mixte, folosirea cuplurilor de jucătoare pe posturi, controlarea timpului de execuție, a numărului de repetări, a pauzelor de refacere au asigurat o eficacitate ridicată antrenamentelor, care s-a materializat în eficacitatea constant îmbunătățită a echipei pe parcursul celor trei ani.

4. CONCLUZII

Într-o retrospectivă de ansamblu asupra activității desfășurate de-a lungul a trei ani cu echipa P.T.T. București, se desprind o serie de observații care conturează anumite concluzii.

Printre acestea, cele mai importante sînt :

1. La nivelul actual al Diviziei B, prin activitatea unei secții bine organizate, cu jucătoare de nivel mediu, eterogene ca vîrstă, pregătire și probleme profesional-familiale, printr-o pregătire complexă, se pot realiza performanțe la NIVELUL CATEGORIEI. Experiența ultimilor ani confirmă faptul că majoritatea echipelor din Divizia B nu se ridică la nivelul valoric al primei divizii și aceasta în primul rînd prin valoarea individuală scăzută, atît în privința calităților motrice, cît și în privința elementelor fundamentale ale jocului de atac și apărare.

2. Jucătoarele cu experiență care au activat în primul campionat al țării pot contribui la ridicarea nivelului valoric al echipei din Divizia B, dar nu pot mări valoarea individuală a jucătoarelor pînă la nivelul impus de prima divizie.

3. Divizia B își poate aduce o contribuție reală, de valoare, în cadrul întregului efort de ridicare valorică a baschetului din țara noastră printr-o organizare mai eficientă. Reducerea numărului de echipe, promovarea, orientarea și afirmarea unor jucătoare tinere, talentate, pot contribui cu eficiență mult mai mare la concentrarea valorilor într-un ansamblu competițional.

4. Probele de control rămîn necesare, dar trebuie eliminate elementele de hazard și stabilite baremuri admis-respins pentru fiecare probă în parte. Îndeplinirea baremurilor TUTUROR probelor determinînd obținerea dreptului de joc.

5. Federația de specialitate trebuie să concentreze și să dirijeze anumite eforturi legate de activitatea unor echipe pentru pregătirea și afirmarea unor jucătoare tinere, talentate și de perspectivă.

6. Nivelul actual al Diviziei B (fiind sub cotele valorice ale primei categorii) poate fi ridicat, prin folosirea unui număr mai mare de junioare. Deoarece valorificarea celor din echipele proprii de junioare devine potențială peste 3—4 ani, cînd vor apărea primele elemente de valoare, după obligativitatea impusă de federație ca fiecare echipă de senioare din categoriile republicane să aibă și o echipă de junioare, considerăm că dubla legitimare ar putea fi lărgită dincolo de precizarea actuală — numai componentele lotului reprezentativ de junioare. În general, și în cadrul unor echipe din Divizia B activează multe jucătoare care se află sub valoarea, posibilitățile și perspectivele unor junioare care nu sînt în lotul reprezentativ.

7. Eforturile unui antrenor și ale unei secții pot duce la îndeplinirea obiectivelor, dar nu pot modifica nivelul valoric al majorității jucătoarelor și echipelor.

8. Antrenorul — cu posibilitățile sale, secția — ca organizare și sistem de relații favorizante pentru activitatea baschetbalistică, baza materială de pregătire și jucătoarele — cu posibilitățile lor constituie cele patru laturi ale performanței. Pentru majoritatea echipelor, doi, trei sau chiar toți acești patru factori se constituie ca limitativi în realizarea performanței.

9. Dacă normele acordă sau retrag dreptul de joc unei jucătoare sau echipe, aprecierea generală a formației trebuie să fie făcută prin modul în care se încadrează în coordonatele jocului modern. În felul

— 8—16 sărituri pe ambele picioare ; număr egal de opriri-sărituri dreptul-stîngul și stîngul-drepul.

3. **Deplasare cu pași adăugați în triunghi ;** un punct la mijlocul liniei de aruncări libere două lateral față de panou, într-un sens și în celălalt — 30 de secunde.

4. **Aruncări la coș :**

— din săritură, aruncare și recuperare sau cu recuperarea din partea partenerei ;
— din săritură, intercalate cu aruncări libere ;
— 5—10 din săritură ; 5—10 din săritură + 5—10 libere.

CIRCUITUL NR. 2

1. **Sărituri :**

— pe loc, peste bancă, pas săltat, pas sărit ;
— 6—12 sărituri pe fiecare picior.

2. **Aruncări specifice :**

— lateral stînga-dreapta ;
— lateral-stînga și din poziție de centru ;
— lateral-dreapta și din poziție de centru ;
— fiecare jucătoare cu mingea sau cu pasă de la o parteneră ;
— 5—10 din fiecare poziție.

3. **Maratonul** (fig. 2) :

— pe jumătate de teren ; pe tot terenul ;
— cu și fără dribling ;
— 2, 4, 6 repetări.

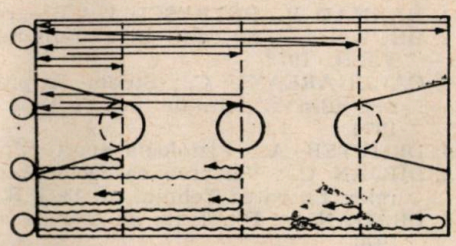


Fig. 2

4. **Unu × unu :**

— pe jumătate de teren ;
— pe tot terenul ;
— 5—10 acțiuni ca apărătoare sau ca atacantă.

Anexa 4

CIRCUITE PENTRU JUCĂTOARELE FUNDAȘ ȘI EXTREMĂ

CIRCUITUL NR 1

1. **Non stop :**

— dribling între liniile de aruncări libere și aruncare din săritură, recuperare ;
— 2 minute.

2. **Alergare laterală-deplasare laterală :**

— pe tot terenul ;
— 4—12 lungimi.

3. **Sărituri la panou :**

— de pe loc și cu elan ;
— pe un picior și pe ambele picioare ;
— 6—12 repetări.

4. **Dribling cu diferite procedee de schimbare a direcției :**

— 4—12 lungimi ;
— 45—90 de secunde.

5. **Unu × unu :**

— pe tot terenul, cu marcaj agresiv ;
— 5—10 situații de atac și apărare.

6. **Flotări la perete, exerciții pentru abdomen, sărituri pe și de pe bancă :**

— 6—12 flotări ;
— 6—12 mișcări pentru musculatura abdominală ;
— 6—12 sărituri pe și de pe bancă.

7. **Aruncări din săritură :**

— fiecare cu mingea sau cu recuperarea și pasă de la o parteneră ;
— 5—10 aruncări.

CIRCUITUL NR. 2

1. **Dribling :**

— patru jumătăți de teren cu aruncare la coș din săritură

la cea de a patra, cu plecare de la linia de fund.

2. La linia de fund — 10 pase partenerei așezate la linia de aruncări libere ; „maratonul mare" în dribling cu aruncare la coș la fiecare înoarcere ; 5 aruncări din săritură cu recuperarea mingii de către parteneră.

3. **Unu × unu :**
   — pe tot terenul, cu marcaj agresiv ;
   — 5—10 situații de atac și de apărare.

4. **Aruncări la coș :**
   — 5—10 aruncări ;
   — fiecare cu mingea sa, sau cu recuperare și pasă de la o parteneră.

BIBLIOGRAFIE

1. BARHAD B., PETRESCU L. : Biografia oboselii, Ed. științifică, București, 1966.
2. BROWN L. : Exerciții în antrenamentul de baschet. Lucrarea Tehnică nr. 16, F.R.B., 1973.
3. CĂLUGĂREANU C. : Studiu asupra conținutului tehnico-tactic al baschetului masculin și feminin practicat în țara noastră, Buletinul informativ F.R.B., 1974.
4. DEMETER A. : Fiziologia sporturilor. Ed. Stadion, București, 1972.
5. DÎRJAN C. : Valoarea ca factor limitativ în promovarea juniorilor și junioarelor. Lucrarea Tehnică nr. 13, F.R.B., 1972.
6. DRĂGAN I. : Problema nu este de ordin medical, Femeia și sportul, C.N.E.F.S., 1970.
7. FODOR O. : Biologie și vîrstă, Ed. Dacia, Cluj, 1971.
8. HALL J. : Apărarea în zona 1-3-1, Buletinul informativ, F.R.B , 1974.
9. MAYER R. : Folosirea centrului, Buletinul informativ, F.R.B., 1975.
10. O'NEAL LOUISE : Exerciții pentru apărarea presing pentru fete, Buletinul informativ, F.R.B., nr. 2/1976.
11. PINTO A. S. : Jocul 1 × 1, Buletinul informativ, F.R.B., 1975.
13. ȘICLOVAN I. : Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Sport-Turism, ediția a III-a, București, 1977.
14. WOLKOW W. : Cîteva probleme biochimice și fiziologice ale metodologiei antrenamentului modern, Buletinul informativ, F.R.B., 1975.
15. * * * : Sfaturi pentru antrenori și principii elementare ale antrenamentului, F.I.B.A., Comisia europeană a antrenorilor. Lucrarea tehnică nr. 13, F.R.B., 1972.

C. PARASCHIVESCU : Certaines relations entre l'âge, la préparation et la performance dans le basket féminin

L'ouetur met en discussion le moyen dont on peut réaliser la performance dans le basket féminin en fonction des qualités, des particularités et des disponibilités des joueuses qui entrent dans la composition de l'équipe.

Dans le cadre de la préparation de l'équipe qu'il entraine — P.T.T. Bucarest, promue dans la première division du pays — on a utilisé la méthode des intervalles, du circuit, et de la compétitivité, l'entier ensemble étant basé sur l'individualisation des sollicitations, chaque joueuse poursuivant à atteindre ses possibilités fonctionnelles et sa spécialisation dans le cadre des différents systèmes d'attaque et de défense.

On présente le contenu de quelques circuits utilisés pendant la préparation.

C. PARASCHIVESCU : The Relationship Between Age, Training and Performance in Female Basketball

The author poses the problem of performance, namely how it can be obtained in female basketball, and he points out that it depends on the qualities, particularities and availabilities of the female players part of the respective team.

He gives the example of the team of P.T.T. — Bucharest, which he trained and which was promoted to the country's first division. He emphasizes that he used such methods as intervals, cycles and competitiveness, relying on the whole on individual training. He aimed at making best use of the functional potentials of the players both in attack and defence systems.

The author describes a number of cycles of training.

SPORT ● RECREAȚIE

SĂNĂTATE

SĂ ÎNVĂȚĂM SĂ ÎNOTĂM ÎN TABERE LA MARE!

Prof. ALEXANDRU TATU
Liceul industrial „Traian Vuia" — Cluj-Napoca

An de an, litoralul Mării Negre, loc prielnic de călire a organismului, de reconfortare și de lărgire a orizontului de cunoștințe, găzduiește în taberele sale zeci de mii de copii din toate colțurile țării, care își petrec aici o parte din vacanță. Ei trebuie ajutați să învețe să înoate, acțiune care trebuie privită cu multă răspundere și seriozitate de către fiecare profesor de educație fizică aflat în tabără, pentru a trezi la copii dorința de a învăța să înoate, să practice această ramură de sport. Să nu se omită nici un moment posibilitatea că între miile de copii care astăzi vin la mare și învață să înoate se află campionii de mîine.

* * *

O problemă care se ridică frecvent în învățarea înotului este frica de apă pe care mulți copii o manifestă ; ea poate fi provocată uneori de o metodică greșită aplicată în învățare, dar de cele mai multe ori este prezentă la copii fără vreun motiv precis. Cu acești copii nu vom lucra strict exercițiile incluse în program ; cu ei trebuie să se lucreze, cu calm, cu multă răbdare, trebuie căutate și aplicate cele mai adecvate exerciții pentru a le forma obișnuința cu apa. Cel mai mic incident le va consolida teama, reținerea față de apă și toate eforturile de a-i determina să treacă peste ea vor rămîne fără rezultat.

Cunoscînd faptul că la această vîrstă capacitatea de înțelegere și de concentrare a atenției copiilor sînt încă destul de reduse, se va apela în mare măsură la metoda demonstrației, completată cu explicații clare și scurte vizînd punctele „cheie" ale mișcărilor ce se învață.

Pentru a se crea un climat favorabil de lucru și pentru menținerea interesului copiilor, este bine să se folosească jocurile, atît cele practicate în apă, cît și unele jocuri de mișcare, specifice lucrului pe uscat. Această alternanță va crea o variație plăcută, stimulînd copiii și menținîndu-le permanent atenția concentrată.

Orice exercițiu nou introdus trebuie să corespundă capacității de înțelegere și de execuție a copiilor ; altfel, progresul în învățarea înotului va rămîne în urmă, cu toate insistențele.

Educație fizică și sport, nr. 7, 1978, pag. 51

PRINCIPIILE DE CARE TREBUIE SĂ ȚINEM SEAMĂ ÎN TIMPUL ÎNVĂȚĂRII ÎNOTULUI

a. **Principiul intuiției**

Demonstrația procedeului tehnic de înot oferă copilului o orientare generală asupra caracteristicii procedeului respectiv. Demonstrația are un rol hotărîtor în învățarea înotului la copii, deoarece aceștia au o înclinație pronunțată spre imitare. Demonstrația va fi făcută de către profesor sau de către un înotător care posedă o tehnică corectă.

Pentru a veni în ajutorul copiilor să poată analiza tot complexul de mișcări din timpul înotului, să-și poată crea o imagine corectă asupra procedeului tehnic pe care îl învață, trebuie folosite următoarele mijloace :

1. explicația verbală, care trebuie să scoată în evidență principalele aspecte ale mișcării ;

2. planșe, fotografii, kinograme sau filme, însoțite de explicațiile necesare.

Se recomandă ca după demonstrarea exercițiului, copiilor să li se acorde cîteva minute, timp în care să-și poată „fixa" exercițiul văzut, repetîndu-l în gînd, după care se poate trece la executarea lui în apă.

b. **Principiul participării conștiente și active**

La începutul învățării înotului, copilul execută pentru prima dată mișcări într-un mediu cu totul neobișnuit pentru el, în apa mării. Acest fapt face ca, la început, să fie solicitat la un efort nervos mai mare decît cel fizic. În acest sens, este necesar să se urmărească crearea la copii a unei atitudini conștiente față de procesul de instruire, debarasîndu-se de frica de apă. Copiii trebuie obișnuiți să analizeze singuri elementele și mișcările exercițiilor pregătitoare și de bază la înot, pentru ca în acest fel să reușească să-și formeze o apreciere justă a posibilităților lor. În acest scop, este necesar să se transmită copiilor cunoștințe teoretice elementare sub o formă cît mai plăcută, în raport cu capacitatea lor de înțelegere.

Este foarte important ca participarea copiilor la învățarea exercițiilor noi să se realizeze în mod activ, fapt care îi va ajuta în formarea unei reprezentări cît mai corecte asupra exercițiului.

c. **Principiul sistematizării și al succesiunii**

La baza acestui principiu stau trei reguli și anume :

— de la simplu — la complex ;

— de la ușor — la greu ;

— de la cunoscut — la necunoscut.

Un exercițiu prea greu ar îndepărta pe copil de la muncă, iar un exercițiu prea ușor sau prea simplificat nu-l va preocupa, scăzîndu-i interesul. Trebuie, deci, acordată o atenție deosebită selecționării exercițiilor care vor fi predate în lecția de înot, ținînd seamă de gradul de dificultate al acestora, raportat la vîrsta și la posibilitățile de însușire ale copiilor.

De exemplu, dacă într-o lecție cu începătorii vom introduce de la început exercițiul de învățare a mișcării de brațe a procedeului „craul pe piept", fără ca ei să fi învățat acest lucru pe uscat și fără o acomo-

dare prealabilă cu apa, desigur că nu-l vor mai putea executa, și atunci, descurajați, vor renunța să mai lucreze. În același timp, repetarea exagerată a unor exerciții simple îi va plictisi pe copii, scăzîndu-le interesul pentru lecție.

EXERCIȚII PENTRU PREGĂTIREA TEHNICĂ

Execuții pentru obișnuirea cu apa

De la început, copiii trebuie să se obișnuiască cu apa folosindu-se diferite exerciții distractive și jocuri care să-i atragă. În acest fel, se înlătură timiditatea și frica de apă, dezvoltîndu-se treptat curajul și încrederea în forțele proprii. Copiii trebuie să învețe să respire la nivelul apei, să plutească și să alunece cu corpul întins, să execute diferite mișcări de brațe și de picioare, pentru a se obișnui cu rezistența apei. Exercițiile vor fi alese pe măsura posibilităților copiilor, de așa manieră încît să nu-i plictisească fiind prea ușoare și nici să-i descurajeze prin dificultatea lor. Este necesar să se folosească timpul potrivit pentru învățarea înotului cînd marea nu este agitată, nu are valuri mari, nu este prea rece ; copiii trebuie să se simtă bine în apă și să învețe să folosească posibilitățile ei pentru plutire, alunecare și întindere, dezvoltîndu-și „simțul apei".

La începutul lecției, copiii vor cunoaște locul unde vor intra în apă, adîncimea ei și cum se prezintă fundul apei, pentru a se simți în siguranță. Îndepărtarea fricii de apă se realizează foarte bine prin jocuri astfel alese, încît să-i angreneze pe toți în mișcare. În același timp, copii încep să se obișnuiască cu presiunea apei pe corp. Jocurile se vor desfășura sub o formă cît mai antrenantă și atractivă în apă, a cărei adîncime să nu depășească nivelul șoldurilor.

Iată cîteva exerciții și jocuri pentru obișnuirea cu apa :

— mers și alergare prin apă, sub diferite forme ;
— intrarea în apă în linie sau în șir ;
— imitarea mersului diferitelor animale ;
— alergări în apă mică, sub formă de întreceri ;
— alergări după diferite obiecte aruncate în apă (colaci plutitori, mingi, bastoane etc.) ;
— sărituri înainte pe un picior sau pe ambele picioare ;
— jocuri cu alergare prin apă („Leapșa", „Fuga după minge", „Hustiuliuc în apă" etc.) ;
— mișcări propulsive cu palmele și cu labele picioarelor ;
— „strîngerea" valurilor prin mișcările de brațe și de picioare („moara de apă") ;
— mișcări alternative ale brațelor ;
— „îmbrățișarea" apei prin apropierea și depărtarea picioarelor ;
— mers prin apă adîncă — pînă la piept — vîslind cu brațele ;
— mersul pe mîini : copilul stă întins bine, cu capul afară din apă, deplasîndu-se cu ajutorul mîinilor :
— mers pe patru labe ;
— „cursa pe perechi".

Exerciții de respirație

Exercițiile de respirație sînt cele mai importante pentru învățarea înotului. Copiii trebuie să învețe „să respire" chiar înaintea pro-

cedeelor de înot. Exercițiile de respirație se vor repeta în fiecare lecție pînă la însușirea corectă a tehnicii respirației în diferite procedee de înot. Cîteva exerciții :

1. scufundarea feței în apă cu expirarea aerului pe gură și pe nas ;

2. suflarea aerului ; după o inspirație profundă, se suflă prelung asupra unui obiect foarte ușor (o minge de tenis de masă, o cutie de chibrituri sau un balon mic) care plutește pe apă ;

3. expirația cu fața în apă : se inspiră profund pe gură, apoi foarte încet, într-un timp cît mai lung posibil, se expiră aerul bolborosind apa ;

4. din poziția întins, cu mîinile sprijinite pe fundul apei, se inspiră profund pe gură, se lasă fața în apă și se expiră puternic pe gură și pe nas. Exercițiile se execută de mai multe ori din aceeași poziție. Respirația înotătorului se poate face și din mers pe mîini pe fundul apei ;

5. „pompa" : scufundarea alternativă a doi copii care se țin de mîini ;

6. „cercul" : formînd un cerc, toți copiii se scufundă la comanda profesorului.

Exerciții de plutire

Plutirea reprezintă un element de bază pentru învățarea înotului. Prin exercițiile de plutire, copiii se conving că se pot menține la suprafața apei și capătă astfel mai multă încredere în ei.

1. Plutirea se învață mai întîi pe sol.

2. Plutirea în apă mică astfel : din poziția întins, se apropie abdomenul de fundul apei și se întind brațele înainte ; presiunea apei va împinge corpul în sus ; prin lăsarea capului în apă, picioarele se ridică la suprafață.

3. „Meduza" : după inspirație, copilul se lasă cu fața înainte pe apă, căutînd să ajungă cu mîinile pe fundul apei (brațele și picioarele sînt relaxate, iar corpul este complet scufundat) ; corpul plutește asemănător unei meduze, după care copilul trece în poziția de plutire pe piept.

4. „Dopul" : executînd o inspirație adîncă, copilul se ghemuiește sub apă, iar după ce este ridicat la suprafață de presiunea acesteia, se întinde în poziția de plutire pe piept.

5. Plutirea cu palmele sprijinite pe o plută. Se execută în apă mai adîncă, pînă la nivelul coapsei ; stînd pe genunchi, se inspiră, apoi se lasă fața în apă și se împinge corpul înainte cu ajutorul unui picior.

Exerciții de alunecare

După ce copii au învățat să plutească liber se va trece la exercițiile de alunecare. Copiii trebuie să se obișnuiască ca în timpul alunecării să-și țină corpul bine întins, fără încordarea puternică a mușchilor. Profesorul va corecta poziția corpului pentru ca fiecare copil să aibă o bună poziție de alunecare. În timpul alunecării, corpul este complet întins pe suprafața apei, cu labele picioarelor în ușoară extensie, brațele întinse înainte.

1. Alunecarea pe piept : din poziția îndoit la 90°, cu brațele întinse înainte, după o inspirație profundă, se lasă fața în apă și se împinge cu

picioarele de la fundul apei. După întinderea corpului pe apă se echilibrează poziția de alunecare prin coborîrea și ridicarea corpului.

2. Același exercițiu se face și cu împingerea de către un partener.

3. Alunecarea cu ajutorul unui partener care îl trage pe executant de brațe.

4. Alunecarea cu ajutorul partenerului, care îl împinge de picioare.

Învățarea plutirii și alunecării pe spate

1. Șezînd în apă mică, cu mîinile sprijinite pe fundul apei ; se lasă spatele și corpul pe apă și se împinge ușor bazinul în sus, apoi se iau mîinile de pe fundul apei și se aduc lîngă corp.

2. Pentru învățarea poziției de plutire pe spate sînt necesari, uneori, doi colegi care dau sprijin la cap și la vîrful picioarelor.

3. Plutirea pe spate se învață mai ușor cînd corpul este sprijinit pe o plută sau pe un colac.

4. Cursa pe perechi, cu tracțiuni de sub brațe.

5. Cursa pe perechi, cu împingerea de la picioare.

6. Alunecarea cu trecerea repetată din poziția pe piept, în poziția pe spate — „tirbușonul".

7. „Puntea" : fiecare copil trebuie să treacă puntea peste brațele celorlalți.

Dintre procedeele de înot cunoscute, cel mai indicat pentru a fi învățat de către copiii care merg în taberele la mare este procedeul „craul pe piept".

METODICA ÎNVĂȚĂRII ÎNOTULUI CRAUL PE PIEPT

Înainte de a se începe învățarea mișcărilor este necesar să se arate copiilor cum se înoată procedeul craul. Demonstrația va fi făcută de către profesor sau de un înotător care posedă o tehnică corectă. Dacă este posibil, mai mulți înotători vor executa procedeul craul, unul după altul, iar profesorul va explica, în linii mari, tehnica folosită privind poziția corpului în timpul înotului, mișcarea picioarelor, mișcarea brațelor, tehnica respirației și coordonarea mișcărilor cu respirația. Demonstrațiile se vor repeta cît posibil mai des în tot timpul învățării.

Învățarea mișcărilor de picioare

1. Mișcarea picioarelor se execută întîi pe sol, din poziția șezînd sau culcat pe spate, imitînd mișcările din apă.

2. „Spălarea" picioarelor : șezînd pe marginea apei, cu picioarele în apă, se fac mișcări alternative cu labele picioarelor întinse.

3. Mișcarea picioarelor din poziția stînd întins, cu mîinile sprijinite pe fundul apei ; mișcările vor porni de la coapse în jos, cu labele orientate spre interior și cu genunchii relaxați. Este important ca în timpul acestor mișcări — și în toate exercițiile de picioare —, copiii să simtă la labe loviturile pe care le dau apei de sus în jos și rezistența apei în tălpi la mișcările de jos în sus. Labele picioarelor trebuie să fie întinse și relaxate. În mișcarea descendentă, laba piciorului se întinde foarte mult, iar mișcarea ascendentă revine la o întindere normală.

Aceste mișcări fine măresc eficacitatea înaintării. Picioarele vor bate sub apă și numai tălpile vor apărea la suprafață. Se recomandă ca toți copiii să numere în gînd de la 1 la 6 ciclul bătăilor de picioare. Acest lucru va ajuta mai tîrziu la o coordonare cu mișcările de brațe și respirație. Este bine ca profesorul să indice tempoul mișcărilor de picioare. Mișcarea picioarelor — bătaia — se învață bine cînd copiii sînt puși să meargă cu mîinile pe fundul apei. Ea se poate exersa bine, în doi, cu condiția ca partenerul să nu-l tragă de mîini, ci numai să-i dea sprijin sub palmă. Se mai poate exersa bine mișcarea picioarelor cu mîinile sprijinite pe o plută sau pe un colac de salvare. Mișcarea picioarelor se poate exersa și din alunecare cu brațele întinse înainte și cu fața în apă.

Învățarea mișcărilor de brațe

Pe sol, profesorul arată și explică mișcarea brațelor, începînd după două-trei lecții, și continuă învățarea copiilor astfel : picioarele se depărtează la lățimea umerilor ; copilul se apleacă înainte, în așa fel încît trunchiul să ajungă aproape în poziția orizontală și privește înainte, puțin în jos ; mîna liberă se sprijină pe genunchi ; după aceea, se execută mișcările, la început cu un braț, apoi cu celălalt, în sfîrșit, cu amîndouă brațele, pe rînd, în „morișcă" (un braț începe vîslirea, celălalt este dus în sus — înainte).

În apă, exercițiul prezentat se execută în poziția stînd, trunchiul fiind aplecat înainte în așa fel încît bărbia să atingă apa ; de asemenea, exercițiul poate fi executat cu ajutorul unui coleg, astfel : la început, unul ține pe celălalt de picioare, care lucrează numai cu brațele ; rolurile se schimbă apoi. La început, se vor executa mișcările fără scoaterea brațelor din apă, iar după aceea — cu ducerea lor prin aer.

După însușirea acestor mișcări pe loc, se procedează astfel : colegul care îl ține pe celălalt de picioare se deplasează înainte ; copilul poate înota fără ajutorul colegului său, îmbinînd mișcările brațelor cu cele ale picioarelor.

Cîteva indicații privind desfășurarea activității de învățare a înotului în tabere la mare.

1. Profesorul de educație fizică este singura persoană competentă care trebuie să inițieze, să organizeze și să conducă lecțiile de învățare a înotului cu copii și va răspunde de securitatea fiecărui copil în parte.

2. Comandanții de detașamente și personalul medico-sanitar au datoria de a sprijini pe profesorii de educație fizică în învățarea copiilor să înoate.

3. Înainte de intrarea în apă, profesorul va indica copiilor folosirea W.C.-ului și a dușurilor, atît la intrarea, cît mai ales, la ieșirea din mare.

4. Înainte de a începe lecția de înot, profesorul va lua cunoștință de condițiile igienice și de temperatură ale apei de mare, orientînd conținutul lecției în funcție de acestea.

5. Nu se admite desfășurarea lecțiilor de învățare a înotului în mare după o activitate fizică cînd corpul este transpirat.

6. Atît la intrarea, cît și la ieșirea din mare, profesorul va verifica efectivul grupei de copii.

7. Profesorul trebuie să-i obișnuiască pe copii să fie disciplinați și să respecte întocmai toate indicațiile privind desfășurarea lecției.

AL. TATU : Apprenons à nager aux camps du bord de la mer

Le nombre des enfants qui passent une partie des vacances d'été au bord de la mer augmente continuellement ; d'ici il réside donc la nécessité impérieuse que ces enfants apprennent à nager. En ce sens, on fait auelques recommandations ayant un caractère général, on passe ensuite en revue les principes dont on doit tenir compte pendant l'apprentissage de la nage à la mer.

Une partie distincte de l'ouvrage traite la manière dont il faut réaliser la préparation technique, en donnant des exercices pour l'accoutumance à l'eau, des exercices pour la respiration, des exercices de flottement et de glissement. On fait, de même, des références pour l'apprentissage du flottement et du glissement sur le dos, la méthodologie de l'apprentissage du crawl — en apprenant les mouvements des pieds et des bras.

Sont présentées quelques indications pour le déroulement de l'activité de l'apprentissage de la nage aux camps scolaires du bord de la mer.

AL. TATU : Learning to Swim im Seaside Summer Camps

A growing number of children spend their summer holidays at the seaside and it is necessary that they schould avail themselves of the opportunity and learn to swim. The author makes a number of general recommendations and pass in review the principles that schould govern the process of learning to swim.

A distinct part of the paper deals with the technical training of pupils : the author provides a great number of exercises enabling the pupils to get used to the water, to learn to breath, to float and slide. The author also includes methods for the inverted breast strokes, for crawl (exercises for the legs and arms).

The paper comprises quite a number of guidlines for the unfolding of activities related to learning to swim in seaside summer camps.

CITITORII ÎNTREABĂ — REVISTA RĂSPUNDE

Răspunzînd largului interes pe care cititorii revistei „**EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**" îl manifestă față de problemele majore ale dezvoltării mișcării sportive din țara noastră — educația fizică și sportul în învățămînt, aspecte de tehnică și metodică a antrenamentului sportivilor de performanță, viața rațională, sănătatea, odihna activă etc. — redacția își propune ca, începînd cu acest număr, să faciliteze un schimb de opinii pe teme diverse ale fenomenului sportiv.

La întrebările cititorilor noștri ne propunem să răspundă fie redacția, fie unii dintre colaboratorii revistei noastre.

In acest număr, la întrebările cititorilor privind probleme fundamentale ale cercetării științifice în domeniul sportului, l-am rugat să răspundă conf. univ. dr. **Alexe Nicu**, directorul Centrului de cercetări pentru educație fizică și sport al C.N.E.F.S.

CERCETAREA ȘTIINȚIFICĂ ÎN SLUJBA ÎNALTEI PERFORMANȚE

ÎNTREBARE : Unii cititori doresc să cunoască ce loc ocupă cercetarea în contextul mișcării noastre sportive. Fiind domeniul dumneavoastră de activitate, ce le puteți spune în legătură cu această problemă ?

RĂSPUNS : Întrebarea este difuză. Domeniul nostru, activitatea de educație fizică și sport, cuprinde trei categorii, și anume : educația fizică, sportul de masă și sportul de performanță. Pentru fiecare din aceste categorii există o structură precisă, cu cadre — care realizează sarcinile, cu interrelații. Evident, zona cunoașterii, adică locul unde se desfășoară procesul complex al cercetării, este reprezentată de cele trei categorii, cele trei domenii, în scopul aflării regulilor după care se desfășoară procesele în aceste categorii și a căilor de îmbunătățire a metodologiilor de rezolvare a problemelor. Oriunde ne-am situa, cercetarea — am putea spune — are o oarecare imponderabilitate. Procesele de analiză și sinteză se impun pentru găsirea celei mai bune căi, opțiuni. Aceste procese sînt, dealtfel, impuse de emiterea ipotezelor care, la rîndul lor, exprimă tendințele de reînnoire, fără de care mișcarea sportivă nu poate să evolueze ascendent, potrivit sarcinilor trasate prin documentele de partid. Centrul de cercetări — cel care face obiectul și subiectul dialogului de față — este singura instituție specializată din domeniul educației fizice și sportului.

Institutul de educație fizică și sport, facultățile de educație fizică și sport, Centrul de medicină sportivă, dispensarele pentru sportivi, toate acestea realizează cercetare, dar în subsidiar. De asemenea, unele cabinete metodico-științifice ale C.J.E.F.S., cum este, spre exemplu, cel din Timișoara. Prin comisia de coordonare a cercetărilor în întreaga țară se realizează o unitate, pe baza unui plan unic, în care ponderea cea mai mare revine Centrului nostru de cercetări. Dar o muncă metodico-științifică se desfășoară și în cadrul cluburilor puternice din țară, cum ar fi Steaua și Dinamo. Noi întreținem legături nu numai cu aceste cluburi, ci și cu federațiile pe ramură de sport, cu care avem contracte de cercetare vizînd desăvîrșirea sarcinilor puse mișcării sportive.

ÎNTREBARE : Dacă aţi vrea să amintiţi care sînt direcţiile cercetării întreprinse de Centrul dumneavoastră, atît cea generală, cît şi cea prioritară ?

RĂSPUNS : Tematica noastră, stabilită de C.N.E.F.S., este orientată către sportul de înaltă performanţă, în special acel cu profil olimpic. Cu toate acestea, şi problemele şcolare au fost rezolvate orientativ, este adevărat, într-o cantitate mai mică, acest lucru şi datorită organigramei noastre limitate. Totuşi, prin studierea potenţialului biomotric al populaţiei şcolare s-a adus o contribuţie la stabilirea normelor de apreciere sportivă a elevilor.

Preocupările olimpice ne-au determinat să rămînem, în principal, în zona sportului de înaltă performanţă. Direcţiile, orientările în cadrul acestor direcţii, au urmărit, au căutat să ducă la îmbunătăţirea metodologiei pregătirii sportivilor români. În realizarea, în elaborarea modelelor de concurs şi de pregătire ale acestor sportivi au stat întotdeauna perspectiva Campionatelor mondiale şi cea a Jocurilor Olimpice. Trebuie să menţionăm faptul că, pe lîngă pregătirea sporturilor olimpice, a fost abordată şi problema selecţiei şi pregătirii copiilor şi juniorilor (e adevărat, mai puţin intens). În perspectiva stabilirii unei legături cauzale între selecţie şi pregătire, s-a vizat şi problema seniorilor. Concomitent, s-a studiat comparativ dinamica performanţelor sportivilor români cu cea a sportivilor străini, în vederea cunoaşterii raportului de forţe, a tendinţelor de platou, de involuţie sau de evoluţie, de o parte sau de cealaltă, adică la români sau la străini sau de ambele părţi, precum şi în vederea elaborării unei progresii a performanţelor acestora — e vorba de sportivii noştri —, făcute într-un timp util, pentru a declanşa, a adapta şi a ajusta procesele pregătirii performanţelor vizate, prin a căror realizare se vor stabili ierarhiile viitoare, pe un interval de patru sau chiar de şase ani. În fond, cercetarea este preponderent aplicativă la ora actuală.

ÎNTREBARE : Aţi putea să ne spuneţi care sînt criticile în legătură cu raporturile pe care le are, pe bază de contracte, Centrul de cercetări cu diverşii săi beneficiari ?

RĂSPUNS : Într-adevăr, aşa cum am mai spus, raporturile pe care le întreţinem cu beneficiarii sînt, în general, pe bază de contracte. Este şi modern să fie aşa. Cine sînt beneficiarii noştri ? Se ştie ! Ei sînt federaţiile de specialitate. Obiectul contractelor îl constituie temele de cercetare despre care am amintit în răspunsul dat la întrebarea precedentă, teme care au fost stabilite şi aprobate în cadrul Biroului executiv al C.N.E.F.S. Raporturile între noi şi beneficiar au avut dialectica lor. În prima etapă, au fost grele. Dificultatea a fost generată atît de modul de înţelegere din partea beneficiarului, cît şi de modul de abordare al cercetării de către executant, ambele moduri fiind determinate — obiectiv — de caracterul de început, de nou, de fără precedent. A fost nevoie să concepem în întregime metodologia, aparatura de lucru. Aşa era acum 7—10 ani. Cu timpul, raporturile între noi şi beneficiar au devenit mai directe, adică a început să existe o conlucrare, o cointeresare. Beneficiarul constata rezultatele, iar noi cunoşteam mai bine beneficiarul. Eficienţa, se poate spune, creşte în legătură directă cu beneficiarul. Cercetarea nu poate oferi soluţii chiar de la primul contact. Este nevoie de o continuitate. Această continuitate există din ce în ce mai mult, fiind o reflectare nu a tolerării actului de cercetare de către beneficiar, ci a solicitării sale. În legătură cu criticile care s-ar face auzite şi simţite la adresa Centrului nostru, putem spune că ele există, dar sînt de o natură aparte, adică se referă la faptul că noi nu răspundem prompt şi în totalitate la orice solicitare a beneficiarului. Aceste limite sînt însă determinate de cauze obiective : insuficienţă în personalul de cercetare, în dotarea necesară actului de cercetare. Se poate vorbi, astfel, despre o inegalitate în munca de cercetare pe care o desfăşurăm. Dacă ne referim la canotaj, cercetarea în acest domeniu se realizează la cel mai înalt nivel, continental. Avem o metodologie completă, adică un metodist care studiază permanent, precum şi o brigadă

multidisciplinară care, dublîndu-l, îi oferă informații multiple despre subiecți. Putem afirma, și o facem cu mîndrie sinceră, că atît cantitatea, cît și varietatea informațiilor în condiții multidisciplinare, constituie ceva fără precedent în activitatea Centrului nostru de cercetări și reprezintă chiar o premieră pe plan mondial ! Acesta ar fi primul nivel care îi mulțumește pe cei de la canotaj. Al doilea nivel există la grupele de semifond ale federației de atletism. Metodistul este dublat de o brigadă incompletă. Rezultatele sînt cu atît mai spectaculare, cu cît avem în vedere că pînă nu demult, semifondistele și semifondiștii români nu erau prea cunoscuți pe plan internațional. Al treilea nivel, adică minimum minimorum, doar cu metodist, reprezintă treapta care ne atrage cele mai multe critici. Tendința noastră este să ajungem la generalizarea, deocamdată, a nivelului al doilea. Pînă atunci însă trebuie să-i rugăm să aștepte pe beneficiarii de la tir și haltere, care ne solicită în zadar : nu avem brigăzi permanente, nu putem acoperi spațiul total și la nivel egal, maxim, ci numai submaxim. În sfîrșit, pentru că tot ne aflăm cu răspunsul în sfera criticilor care ni se aduc, este locul să ne referim la unele situații de-a dreptul neplăcute, și anume acelea în care nu ni se primește informația care ne-a fost solicitată, în vreme ce în alte situații nu putem răspunde, din lipsă de mijloace, la creditul care ni se acordă cu totul și totul deschis.

Autocritic, în unele cazuri, prelucrarea datelor o facem greoi, eficacitatea lor fiind, de aceea, slabă.

ÎNTREBARE : Ținînd seama de o serie întreagă de greutăți pe care le întîmpinați, puteți să ne vorbiți ceva despre dinamica cercetărilor efectuate de Centrul dumneavoastră ? Către ce tinde ?

RĂSPUNS : Dinamica cercetărilor către care se tinde ! Anual sînt editate 14—16 volume de cercetare, cuprinzînd lucrări de selecție și de dinamică a rezultatelor. 10—12 lucrări se referă la modele de pregătire pentru diferite ramuri de sport. Dinamica lucrului se prezintă astfel : au fost înregistrate creșteri în privința substanței și au fost marcate scăderi în privința suprafeței. Lucrările sînt mai analitice și mai accesibile. Mai trebuie adăugat și faptul că sectorul nostru de documentare editează 4 numere pe an pentru educația fizică școlară, 4 numere, tot anual, pentru educația fizică a copiilor și a juniorilor. De asemenea, tot acestui sector de documentare îi revine meritul de a edita 12 numere de buletin informativ, 12 numere de buletin informativ de sport de performanță, cîte un volum monografic pentru fotbal, pentru atletism, pentru lupte, pentru handbal. Toate acestea însumează circa 3 500 de pagini, circa 600 de articole traduse din presa și literatura de specialitate din străinătate. Un număr de 1 000 de exemplare, din fiecare titlu, sînt dirijate către tehnicienii din întreaga țară. Este lesne de înțeles cîte eforturi cer asemenea lucrări, numai dacă ne gîndim la operația de expediție pe care o fac tot cei de la documentare, care sînt — în fond — exact cercetătorii noștri ! Este, dacă vreți, încă o modalitate de mărire a eficienței muncii cercetătorilor noștri ! Aceasta nu înseamnă însă că am făcut totul. Sînt totuși lucruri reale. Am înlăturat viziunea declarativă a planificării antrenamentelor. Am eliminat aprecierea procentuală a parametrilor care compun o performanță. Azi, putem analiza cifric atît un succes, cît și un insucces. Se tinde spre o modalitate de integrare a datelor, a informațiilor privind sportivul pe toate planurile. Un fel de integrare se face și acum. Dar este nevoie să se integreze la un nivel superior informațiile despre desfășurarea procesului om-performanță. În această atît de importantă direcție, crucială am putea spune, este necesar să existe permanent un consens, iar, spre marea noastră satisfacție, acest consens este realizat, și anume sîntem unanimi în privința eficacității efortului de cercetare îndreptat înspre stabilirea eficacității efortului sportiv. Cercetarea trebuie să devină o pîrghie de progres în perfecționarea procesului de selecție, de pregătire, de concurs. În această perspectivă, care dă sens și substanță cercetării, Centrul nostru trebuie să facă totul. Este o chestiune nu numai de comandament, ci mai ales de convingere.

ÎNTREBARE : Ce ne puteți spune despre cercetările efectuate în legătură cu Jocurile Olimpice de la Montreal ? De asemenea, în ce stadiu vă aflați cu cercetările privind viitoarea ediție a Jocurilor Olimpice, cea de la Moscova ?

RĂSPUNS : După terminarea întrecerilor de la Montreal, au fost elaborate modele de pregătire și de concurs pentru Jocurile Olimpice de la Moscova, din 1980,

Un proiect de pregătire, în lumina lucrării. Ca în orice pionierat, a trebuit să luptăm pentru a ne impune punctul de vedere. În sistemul național de selecție, de pildă. Acesta este Montrealul ! Aceasta este Moscova ! Modelele pentru 1980 au fost, deci, elaborate. Pe baza concluziilor anului precedent, s-au elaborat modelele pentru anul în curs, îmbunătățite, iar individualizarea s-a realizat pe baza modelului general.

ÎNTREBARE : În ce locuri mai poate fi întîlnit „pulsul" Centrului de cercetări pentru educație fizică și sport ?

RĂSPUNS : Este vorba, firește, de modestele noastre contribuții, de aria răspîndirii noastre, a oamenilor noștri care fac cercetare. Mai putem fi întîlniți, în afara locurilor despre care am pomenit pînă acum, și în cadrul Universității culturale, științifice, care funcționează, sub forma unor lectorate, în Sala Dalles din Capitală. Acolo, expunerile noastre sînt adresate cadrelor de antrenori, de specialiști din domeniul educației fizice și sportului. De asemenea, tot la acest capitol al ariei activității noastre, se mai înscriu și „mesele rotunde" pe care le organizăm în cadrul bibliotecii noastre de la Centrul de cercetări. Totodată, noi păstrăm un contact strîns și permanent, de la egal la egal, cu tot teritoriul, cu toate consiliile județene de selecție. Miile de profesori de educație fizică și de alte specialități înregistrează cu exactitate datele pe care li le cerem noi, ni le expediază cu promptitudine, iar noi le prelucrăm. Mai trebuie să amintim că ne place să fim prezenți, ca la noi acasă, la Centru, la toate sesiunile de comunicări științifice, fie mari, fie mici. Această activitate complementară, să-i spunem, ne ajută să suplimentăm sau să sporim eficacitatea lucrului nostru cu secțiile nominalizate ale cluburilor și cu sportivii nominalizați.

ELENA DOBINCĂ și HORIA CRISTEA

MUNCA ÎNNOBILEAZĂ PROFILUL VIITORILOR PEDAGOGI AI MIȘCĂRII SPORTIVE DIN ROMÂNIA

În procesul amplu și complex de modernizare a învățămîntului, ca de altfel a tuturor domeniilor de activitate din patria noastră, autogospodărirea se înscrie ca o acțiune binevenită, care-i determină pe studenți să fie mult mai atenți față de tot ceea ce-i înconjoară. Pornind de la această realitate am încercat să surprindem cîteva aspecte specifice Institutului de educație fizică și sport. De la bun început trebuie precizat că I.E.F.S. a fost una dintre stațiile-pilot și după un an de experimentări, în care s-au obținut realizări dintre cele mai bune, s-a trecut la generalizarea acestei importante acțiuni gospodărești. Experiența acumulată de studenții și cadrele didactice de la I.E.F.S. este bogată.

O primă constatare se referă la faptul că nu este folosit personal de serviciu în nici unul dintre cămine și nici la cantină, unde mănîncă peste 300 de studenți. Acțiunea de autogospodărire a prins rădăcini puternice. Toate treburile, de la curățenie și pază, la pregătirea alimentelor (pînă la... introducerea lor în cazan), la spălarea vaselor și curățenia sălii de mese sînt

realizate cu voie bună de studenți. Numai la bucătărie există trei tovarășe calificate în arta culinară. În plus, în fiecare zi, unul dintre cadrele medicale din institut întocmește meniul și-l controlează.

Am vizitat cele două cămine din Drumul Taberei și căminul sportivilor fruntași din incinta institutului. Peste tot domnește o ordine și o curățenie ireproșabile, ca în orice casă de gospodari harnici. La intrarea în căminul băieților, vizitatorul este întîmpinat de o lozincă mare, cu următorul conținut : „Autogospodărirea căminului — parte integrantă a educației comuniste prin muncă și pentru muncă".

Secretarul Comitetului de partid, tovarășa conf. univ. Aristeia Hrișcă, *ne-a furnizat amănunte suplimentare. Am aflat cu acest prilej despre dotarea căminelor cu aspiratoare, mături, frigidere ; studenții dispun de halate și mănuși pentru curățenie, au la dispoziție detergenți, într-un cuvînt — tot ce le trebuie. N-au fost ocolite și unele lipsuri, dar acestea ținînd mai mult de lipsa de experiență, precum și faptul că se reduc văzînd cu ochii, nu merită să le mai consemnăm. Caracteristica principală a acțiunii de autogospodărire în căminele Institutului de educație fizică și sport este respectarea cu strictețe a prevederilor Regulamentului aprobat de Ministerul Educației și Învățămîntului. La fiecare cămin, cu forțe proprii, s-a zugrăvit și s-a vopsit în ulei, s-au reparat instalațiile sanitare, s-a amenajat cîte o cameră pentru prepararea micilor gustări, în special pentru studenții străini care au un anumit specific în alimentație.*

Prin felul în care este organizată rotația la serviciu, în cămine și la cantina institutului, unui student îi vine rîndul cam de trei ori pe an, ceea ce trebuie să recunoaștem, nu-i prea mult.

Autogospodărirea, acțiune cu profunde valențe educative în activitatea studenților căminiști. Dar, studenții externi sînt cumva în afara acestui proces ? Din informațiile primite am aflat că „externii" asigură ordinea și curățenia în timpul alocat învățămîntului, în special în sălile pentru activități practice sau pe terenurile în aer liber.

Se cuvine să menționăm în această succintă trecere în revistă a principalelor acțiuni cuprinse în acțiunea de autogospodărire care se desfășoară în cadrul Institutului de educație fizică și sport și activitățile de la gospodăria-anexă de la Domnești, de unde se face aprovizionarea cu zarzavaturi proaspete, se pun murături și varză pentru iarnă și de unde se îmbunătățește rația de carne, firește, tot prin activitatea studenților și a cadrelor didactice. Pe aceeași linie, se cere amintită inițiativa din timpul cursului de turism din Parîng, unde autogospodărirea este la înălțime și la propriu și la figurat, și unde studentele, sub conducerea asistentei Maria Diaconescu, *au preparat peste 40 kg de dulceață de zmeură, plătindu-se numai zahărul.*

Așadar, acțiunea de autogospodărire de la I.E.F.S. a depășit faza de experiment, mergînd „cu motoarele în plin" și este foarte bine așa. Pentru a nu nedreptăți pe nici unul dintre studenții care fac de serviciu, cum am mai amintit, cam de trei ori pe an, vom reda cîteva opinii ale studenților folosind numai inițialele.

P. G., *anul III :* „*Chiar zilele trecute am făcut de serviciu la cantină. Să știți că-mi place*". P. I., *anul II :* „*La cantină și la cămin facem o utilă*

practică pentru cînd vom deveni soții. Colegii ne spun adesea, cînd sîntem de serviciu, că-i servim ca și cînd ar fi soții noștri. Sîntem bucuroase pentru asemenea aprecieri, mai ales că și ei sînt alături de noi la treabă". D. M., anul II : „Tot ce facem, facem pentru noi. Cînd am fost de serviciu la cantină m-am sculat la ora 5, ca să nu întîrzii. Este o utilă practică pentru noi, viitoare gospodine, dar și pentru băieți. Și ei trebuie să știe ce-i aia gospodăria, s-o aprecieze ca atare și... să ajute".

Munca depusă pentru asigurarea tot mai deplină a propriilor condiții de trai pe timpul studenției este garanția că de fapt reprezintă gîndurile și convingerile viitoarelor cadre de specialitate pentru educație fizică și sport și pentru mișcarea sportivă înscrise, sintetizat, pe lozinca de la intrarea în căminul studenților. Aceste gînduri izvorăsc din muncă, activitate care, departe de a fi străină studenților de la I.E.F.S., le înnobilează profilul viitorilor pedagogi în societatea noastră socialistă.

Mihail VESA

FILE DE ISTORIE

ASPECTE ILUSTRÎND INTERESUL PENTRU EDUCAŢIA FIZICĂ ÎN TRECUT — CONFERINŢE ŞI CONGRESE DE EDUCAŢIE FIZICĂ

Lector univ. MAGDALENA MUŞAT
Asist. univ. GRIGORE CACUCI
Institutul de învăţămînt superior-Oradea

După aproape o jumătate de veac, pe care Constantin Kiriţescu *în lucrarea sa* „Palestrica" *o intitulează :* „epoca dibuelilor", *începutul secolului nostru marchează într-un fel şi începutul dezvoltării educaţiei fizice în învăţămîntul românesc.*

Una dintre cauzele situaţiei de inferioritate în care se afla educaţia fizică în învăţămînt consta în absenţa unui personal de specialitate, cu o bună orientare pedagogică. Lipsind la început o instituţie de stat, pregătirea specialiştilor se realiza în cadrul unor societăţi private. Principalul organizator al educaţiei fizice în această perioadă a fost, după cum se ştie, Spiru Haret, *care, aflat timp de aproape 10 ani la cîrma Departamentului Instrucţiunii, a iniţiat măsuri menite să impulsioneze dezvoltarea a numeroase domenii de resort, inclusiv al educaţiei fizice şcolare.*

Vom desprinde dintre acestea preocupările pentru pregătirea personalului didactic, oglindite în convocarea conferinţelor profesorilor de gimnastică din anii 1904 şi 1907, ale căror lucrări s-au ţinut în localul liceului „Gh. Lazăr" din Capitală.

În cadrul acestor conferinţe, la care au participat profesorii şcolilor secundare din ţară, s-au dezbătut numeroase probleme cu caracter de îndreptare şi progres.

Prima conferinţă a avut loc între 21—24 aprilie 1904, sub preşedinţia lui Paul Bujor, *profesor universitar la Iaşi şi în prezenţa lui* Spiru Haret. *Au participat 42 de profesori şi o profesoară. La ordinea de zi au fost incluse discuţii cu privire la conţinutul programei şcolare, orientarea metodică a lecţiei de gimnastică, predarea jocului de oină, a jocurilor şcolare şi a dansurilor populare ; s-au ţinut lecţii practice-metodice cu caracter demonstrativ.*

Între 25—29 noiembrie 1907, Spiru Haret *convoacă o a doua conferinţă, condusă de această dată de cunoscutul profesor şi inspector şcolar de educaţie fizică,* D. Ionescu.

În discursul de deschidere, Haret subliniază importanţa educaţiei fizice şi „rolul precumpănitor ce-l au profesorii de gimnastică în a pregăti tineretul, pe tărîm naţional" *(2, pag. 63).*

Dintre lucrările care au prezentat interes le citäm pe următoarele : „Noţiuni generale de anatomie în legătură cu gimnastica", „Noţiunile de igienă în legătură cu gimnastica, precum şi ajutoarele ce se pot da în caz de

accidente", *ambele prezentate de* A. Urechiă, „Rolul și calitățile monitorului în societățile de gimnastică", *de* Eugen D. Ionescu.

Președintele Federației societăților de gimnastică a ținut o cuvîntare, subliniind necesitatea armoniei ce trebuie să existe între educația fizică și cea morală.

O contribuție deosebită la unificarea metodelor de predare a gimnasticii în învățămînt și, implicit, în pregătirea specialiștilor din acest domeniu, au avut-o și congresele anuale, organizate de Societatea profesorilor și profesoarelor de gimnastică din România (înființată în anul 1921), în diferite orașe din țară.

Primul congres s-a ținut în zilele de 3—4 iunie 1921 la București. S-au pus în discuție probleme numeroase și interesante : predarea gimnasticii în grădinițele de copii, în școlile primare și normale. S-a subliniat, printre altele, necesitatea unei programe diferențiate pentru eleve și includerea în orar a trei ore pe săptămînă de fiecare clasă (!).

În anul următor, la Sibiu, în cadrul ordinii de zi a fost abordată — făcîndu-se propuneri în acest sens — problema educației fizice în universități, școli profesionale, școli comerciale și de meserii.

Discutarea programelor școlare a constituit unul dintre obiectivele următoarelor două congrese, ținute în anii 1924 la Iași și în 1925 la Cernăuți. Tematica acestuia din urmă a cuprins și alte aspecte, cum ar fi : predarea educației fizice în condiții de dotare necorespunzătoare, rolul profesorului de gimnastică, ca educator în școală și societate ; importanța educativă a gimnasticii asupra maselor etc.

Terminologia gimnasticii, practicarea sporturilor în școli, rolul societăților de gimnastică în dezvoltarea tineretului reprezintă probleme ce au figurat în programul congreselor de la Cluj și Galați, ținute în anul 1926 și, respectiv, 1927. Dealtfel, în anul 1927 s-a publicat și o broșură intitulată : „Terminologia exercițiilor de ordine, libere, cu instrumente și la aparate", *cu explicații și desene ilustrative.*

Cu o participare din ce în ce mai redusă, seria congreselor s-a împotmolit în anul 1931, deși tematica propusă era și de această dată interesantă și de actualitate :

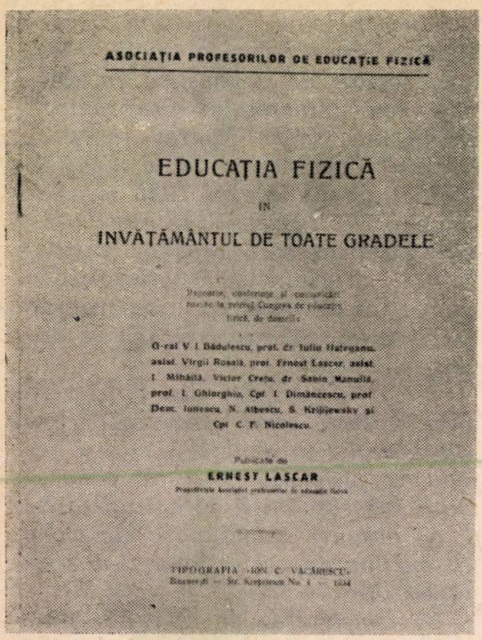
a) cursuri pregătitoare de vară ca mijloc de perfecționare a specialiștilor ;

b) construirea de săli de gimnastică și înființarea unei fabrici de materiale sportive pentru școli și societăți ;

c) punerea la dispoziția învățămîntului de către stat și primării a unor terenuri pentru joc și practicarea exercițiilor în aer liber etc.

Asociația profesorilor de educație fizică, absolvenți ai O.N.E.F., a ținut în anul 1934 un congres, ale cărui lucrări au apărut tipărite într-o broșură intitulată : „Educația fizică în învățămîntul de toate gradele", *publicată de* Ernest Lascăr, *președintele asociației profesorilor de educație fizică.*

Evenimentul este consemnat drept primul congres de educație fizică din țară, atît prin valoarea participanților, cît și a rapoartelor, conferințelor și comunicărilor prezentate. El a avut loc timp de 3 zile la București, în cadrul unei Expoziții demonstrative a educației fizice, fiind organizat de Asociația profesorilor de educație fi-



ASOCIAȚIA PROFESORILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

EDUCAȚIA FIZICĂ

ÎN

ÎNVĂȚĂMÂNTUL DE TOATE GRADELE

Rapoarte, conferințe și comunicări ... la primul Congres de educație fizică, de domnii:

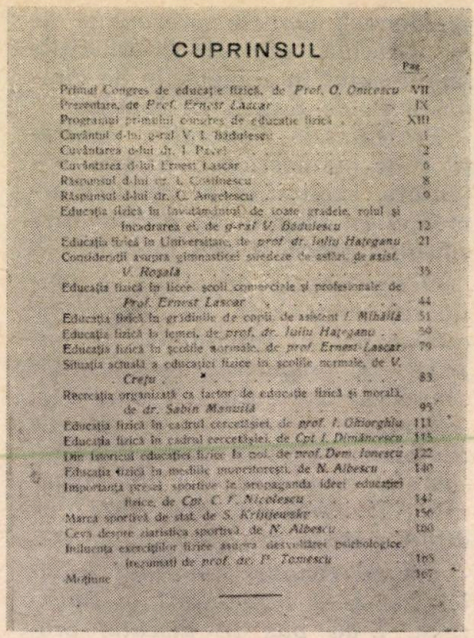
G-ral V. I. Bădulescu, prof. dr. Iuliu Hațeganu, asist. Virgil Roșală, prof. Ernest Lascar, asist. I. Mihăilă, Victor Crețu, dr. Sabin Manuilă, prof. I. Ghiorghiu, Cpt. I. Dimăncescu, prof. Dem. Ionescu, N. Albescu, S. Krijijewsky și Cpt. C. F. Nicolescu.

Publicate de

ERNEST LASCAR

Președintele Asociației profesorilor de educație fizică

TIPOGRAFIA «ION C. VĂCĂRESCU»



CUPRINSUL

Pag.

Primul Congres de educație fizică, de *Prof. O. Onicescu* VII
Prezentare, de *Prof. Ernest Lascar* IX
Programul primului congres de educație fizică XIII
Cuvântul d-lui g-ral V. I. Bădulescu 1
Cuvântarea d-lui dr. I. Pavel 2
Cuvântarea d-lui Ernest Lascar 6
Răspunsul d-lui dr. I. Costinescu 8
Răspunsul d-lui dr. C. Angelescu 9
Educația fizică în învățământul de toate gradele, rolul și încadrarea ei, de *g-ral V. Bădulescu* 12
Educația fizică în Universitate, de *prof. dr. Iuliu Hațeganu* 21
Considerații asupra gimnasticei suedeze de astăzi, de *asist. V. Roșală* 35
Educația fizică în licee, școli comerciale și profesionale, de *Prof. Ernest Lascar* 44
Educația fizică în grădinile de copii, de *asistent I. Mihăilă* 51
Educația fizică la femei, de *prof. dr. Iuliu Hațeganu* 59
Educația fizică în școlile normale, de *prof. Ernest Lascar* 79
Situația actuală a educației fizice în școlile normale, de *V. Crețu* 83
Recreația organizată ca factor de educație fizică și morală, de *dr. Sabin Manuilă* 95
Educația fizică în cadrul cercetășiei, de *prof. I. Ghiorghiu* 111
Educația fizică în cadrul cercetășiei, de *Cpt. I. Dimăncescu* 115
Din istoricul educației fizice la noi, de *prof. Dem. Ionescu* 122
Educația fizică în mediile muncitorești, de *N. Albescu* 140
Importanța presei sportive în propaganda ideei educației fizice, de *Cpt. C. F. Nicolescu* 147
Marca sportivă de stat, de *S. Krijijewsky* 156
Ceva despre statistica sportivă, de *N. Albescu* 160
Influența exercițiilor fizice asupra dezvoltărei psihologice, (rezumat) de *prof. dr. P. Tomescu* 165
Moțiune 167

zică (A.P.E.F.) în colaborare cu O.N.E.F., I.S.E.F. și Societatea medicală de educație fizică.

După cum se arată în prefața volumului, scopul congresului a fost : „de a afirma noile principii fundamentale ale educației fizice, care se impune astăzi ca o știință ce se integrează în cadrul higienei sociale, apoi, de a stabili o unitate de vederi și acțiune, de a favoriza o mai strînsă apropiere între persoanele ce slujesc și vin în sprijinul acestei discipline și, în fine, pentru o mai bună informare a lor".

Lucrările congresului au cuprins două părți : prima parte a fost constituită din expuneri teoretice (unele însoțite de proiecții), iar cealaltă din aplicații practice, ce s-au ținut pe stadion, în toate cele trei zile.

Conducerea congresului a fost încredințată generalului Virgil Bădulescu *(directorul O.N.E.F.) — ca președinte, prof.* Octavian Onicescu *(directorul I.S.E.F.), conf.* C. Petre Lazăr *și prof.* Ernest Lascăr, *ca vicepreședinți.*

Interesul de care s-a bucurat această manifestare este ilustrat și prin prezența la deschidere și la lucrări a unor personalități ca : dr. C. Angelescu *— ministrul instrucțiunii, dr.* I. Costinescu *— ministrul sănătății,* C. Kirițescu *— directorul învățămîntului superior, dr.* I. Nițescu *— președinte al Societății medicale de educație fizică, prof. dr.* Iuliu Hațeganu, *de la Facultatea de medicină din Cluj ș.a.*

Au participat, de asemenea, cadrele didactice ale I.S.E.F., medici care urmau cursul de specializare pentru educație fizică, precum și un număr de aproape 200 de profesori și profesoare din țară.

În cuvîntările rostite la deschiderea congresului, toți participanții au subliniat importanța educației fizice și rolul profesorilor de specialitate în realizarea ei. Considerăm că merită să fie ci-

tate cîteva dintre ideile desprinse din aceste cuvîntări :

„Educația fizică este o problemă de actualitate, care interesează în măsuri egale, atît școala, cît și elementele din afara ei. Pentru ca ea să-și atingă scopul, trebuie să se adreseze întregii colectivități... Putem spune că profesorii de educație fizică, alături de corpul medical, vor fi cel mai bun sprijin pentru însănătoșirea și progresul națiunii" *(ministrul sănătății).*

„Educația fizică are o importanță capitală. După mine, dacă ar fi să împart timpul, aș da jumătate pentru cultura generală și jumătate pentru cea fizică... De aceea, cînd am venit în fruntea ministerului de instrucție, am făcut legea învățămîntului secundar, prevăzînd patru ore de educație fizică pe săptămînă de fiecare clasă (!). Din nefericire, am fost combătut de foarte mulți din dascălii noștri, care nu concep să dea atîta importanță educației fizice" *(ministrul instrucțiunii).*

Programul congresului a cuprins numeroase conferințe, comunicări și rapoarte, abordînd diverse aspecte ale educației fizice. Încercăm să menționăm cîteva dintre acestea :

— „Educația fizică în învățămîntul de toate gradele, rolul și încadrarea ei" *(raport), de g-ral.* Virgil Bădulescu ;

— „Educația fizică în Universitate" *și* „Educația fizică a femeii" *(conferințe cu proiecții), de prof. dr.* Iuliu Hațeganu ;

— „Considerații asupra gimnasticii suedeze de astăzi", *de asist. univ.* Virgil Roșală ;

— „Recreația organizată, ca factor de educație fizică și morală" *(conferință), de dr.* Sabin Manuilă ;

— „Controlul exercițiilor fizice și rolul medicului în îndrumarea acestora" *(raport), de prof. dr.* I. Lascăr ;

— „Concursurile sportive școlare, raționalizarea și reglementarea lor după norme științifice" *(raport), de conf.* C. Petre Lazăr ;

— „Educația fizică în mediile muncitorești" *(raport), de* N. Albescu ;

— „Importanța presei sportive în propaganda ideii educației fizice", *de* C. F. Nicolescu.

După cum am mai amintit, în cadrul fiecăreia din cele trei zile ale congresului s-au ținut și demonstrații practice. Citățm din conținutul acestora :

— „Programa de gimnastică cu povestiri (după gong), cu elevii grădinei de copii O.N.E.F." ;

— „Jocuri cu elevii grădinei de copii «Drumul din tei»" ;

— „Gimnastică și jocuri de copii, de școală primară" — *(ziua I) ;*

— „Demonstrații de gimnastică, jocuri și atletism, cu studenții I.S.E.F.", *conduse de asistentul* Virgil Roșală — *(ziua a II-a) ;*

— „Demonstrații practice ale studentelor I.S.E.F." — *(ziua a III-a).*

Avînd la bază inițiativa unor personalități elevate, conferințele și congresele de educație fizică au contribuit în egală măsură la pregătirea specialiștilor în domeniul educației fizice, la stabilirea locului educației fizice în cadrul educației moderne, la crearea unui sistem național de educație fizică.

BIBLIOGRAFIE

1. KIRIȚESCU C. : Palestrica, Ed. U.C.F.S., București, 1964.
2. IONESCU D. : Istoricul gimnasticii și educației fizice la noi, Tipogr.

Revista geniului, București, 1939.
3. TODAN I. : Din istoricul pregătirii specialiștilor în educație fizică, rev. Educație fizică și sport, nr. 12/1967
4. * * * : Educația fizică în învățămîntul de toate gradele. Rapoarte, conferințe și comunicări rostite la Primul congres de educație fizică, publicate de Asociația profesorilor de educație fizică, București, 1934.

MAGDALENA MUȘAT, GR. CACUCI : Aspects illustrant l'intérêt pour l'éducation physique dans le passé — conférences et congrès d'éducation physique

Au cours du premier quart de notre siècle nous assistons véritablement au commencement du développement de l'éducation physique dans l'enseignement roumain, où les conférences et les congrès occupent une place importante. Les premières conférences des professeurs de gymnastique ont eu lieu en 1904 et 1907 dans le local du lycée „Gh. Lazăr" de Bucarest. La première conférence s'est déroulée sous la présidence de Paul Bujor, professeur universitaire à Iași et en présence du ministre de l'Instruction, Spiru Haret. Une importante contribution à l'unification des méthodes d'enseignement de la gymnastique et à la préparation des spécialistes a été consitutée aussi par les congrès annuels organisés par la Société des professeurs de gymnastique de Roumanie (fondée en 1921).

Le premier congrès a eu lieu les 3—4 juin 1921 à Bucarest, ensuite, l'année suivante — à Sibiu, congrès qui se sont déroulés régulièrement jusqu'en 1931. En 1934, l'association des professeurs d'éducation physique qui ont terminé les études à l'O.N.E.F., a tenu un congrès, dont les travaux ont été publiés dans la brochure „L'éducation physique dans l'enseignement de tous les degrés". A ce congrès ont participé des personnalités de la vie scientifique de ces temps, les cadres didactiques de l'institut spécialisé contribuant en égale mesure à la préparation des spécialistes dans le domaine de l'éducation physique, à l'établissement de la place de celle-ci dans le cadre de l'éducation moderne, à la création d'un système national d'éducation physique.

MAGDALENA MUȘAT, GR. CACUCI : Aspects Illustrating the Interests in Physical Education in the Past — Physical Education Conferences and Congresses

In the first 25 years of our century, we wintnessed a real development of the Romanian physical education system, with relevant conferences and congresses taking a foremost place. The first conferences of gymnastics instructors were held in 1904 and 1907 at the „Gh. Lazăr" high school in Bucharest. Paul Bujor, a professor in Jassy sat in the chair, and Spiru Haret, the then Minister of Education was present at the event. The annual congresses organized by the Gymnastics Instructors Society (set up in 1921) made a great contribution to the unification of gymnastics teaching methods and the training of specialists.

The first congress was held in Bucharest in 3—4 June 1921 ; it was followed by that in Sibiu and by annual congresses regularly held up to 1931. In 1934 the Association of physical education instructors who had graduated ONEF (the National Office for Physical Education) organized a congress, whose proceedings were published in a brochure ‚Physical Education in Schools of Various Types.' Scientific personalities, the teaching staff of the relevant institute attended the congress The Congress made an important contribution to the training of specialists, to establishing the place held by physical education within modern education, to creating a national physical education system.

Portret

VLADIMIR IAŞCENKO

VLADIMIR MORARU

— **S-a născut la 12 ianuarie 1959 în oraşul Zaporojie (Ucraina);**
— **1,92 m înălţime, 82 kg greutate;**
— **student în pedagogie.**
— **A început altetismul în 1970, la 11 ani, sub îndrumarea lui Vasili Ivanovici Teleghin, care îl antrenează şi acum.**

Evoluţia rezultatelor : **la săritura în înălţime : 1970 — 1,40 m ; 1971 — 1,45 m ; 1972 — 1,60 m ; 1973 — 1,70 m ; 1974 — 2,03 m ; 1975 — 2,12 m ; 1976 — 2,22 m ; 1977 — 2,33 m ; 1978 (sală) 2,35 m.**

— **Recordman mondial de juniori şi seniori în aer liber (2,34 m) şi în sală (2,35 m).**

— **Campion european de sală în 1978 la Milano, campion european de juniori în aer liber în 1977 la Donetk.**

Fără îndoială, Vladimir Iaşcenko este cea mai spectaculoasă apariţie în atletismul de mare performanţă al ultimilor ani. Numele său a apărut în prim-plan la începutul lui iulie anul trecut, cînd, la Richmond, cu ocazia meciului atletic de juniori dintre echipele S.U.A. şi U.R.S.S. „Iaşca" a izbutit un uluitor 2,33 m, doborînd recordul mondial de... seniori al lui Dwight Stones, devenind cel mai tînăr recordman din istoria probei. Era, aveam să aflăm mai tîrziu, primul concurs pe care îl disputa în afara graniţelor ţării sale! După o lună şi jumătate cîştiga, la Donetk, titlul de campion european de juniori, reuşind din nou o performanţă excelentă : 2,30 m. În sfîrşit, în martie 1978, la campionatele europene de sală de la Milano — primul concurs în care a concurat alături de seniori (deşi este junior şi în acest an) —, la a doua ieşire peste hotare, Iaşcenko cucereşte titlul european, stabilind şi un nou record european indoor, 2,35 m, superior celui în

aer liber ! ! Aceasta este, deocamdată, cariera atletică internațională — care nu a împlinit încă un an ! — a celui pe care toți specialiștii nu ezită să-l considere cel mai mare talent pe care l-a avut vreodată săritura în înălțime, așezîndu-l chiar înaintea marelui Brumel (modest, Iașcenko crede că mai are mult pînă la a-și întrece idolul).

Comparația cu Valeri Brumel, „săritorul cosmic" de la începutul deceniului trecut, nu poate lipsi, desigur. Iașcenko îl depășește pe marele predecesor ca precocitate — Brumel a stabilit primul record la 19 ani —, fără a mai vorbi de performanța intrinsecă, superioară, chiar dacă scădem numărul anilor care au trecut (și în care atletismul a progresat) și ținem seama și de coeficientul datorat condițiilor tehnice (pistă sintetică) de care Brumel nu a beneficiat. Îi este inferior ca acurateță tehnică, dar acest aspect poate fi socotit, în ansamblul comparației, tot ca un avantaj de partea supercampionului de azi, care își poate cizela — ținînd seama de vîrstă — săritura. Rămîne de văzut cît de autoritară va fi dominația sa asupra colegilor de probă și pe ce perioadă se va întinde ea. Deocamdată, steaua lui Iașcenko eclipsează cu strălucirea sa pe toți ceilalți specialiști ai unei probe aflată, în general, într-un masiv progres.

Cum a venit la atletism ? Iată-l povestind singur partea neștiută a carierei sale atletice. *„Am un frate, Anatoli, și o soră, Elena, ambii mai mari decît mine. Anatoli juca volei și, firesc, doream să-l imit. În clasa a IV-a am fost cu școala la stadion pentru un concurs de selecție la săritura în înălțime. Nu am sărit cel mai mult dintre cei de vîrsta mea, dar Vasili Ivanovici Teleghin m-a oprit pe mine. Cred că a făcut-o pentru că eram cel mai înalt, slab, și aveam picioare lungi...".*

Aceasta se petrecea în vara lui 1970. Volodea renunță la volei, dar în următorii trei ani progresul lui Vladimir nu are nimic spectaculos, înscriindu-se în limitele „cuminți" ale vîrstei. 1,70 m la 14 ani nu reprezintă o performanță cu totul deosebită, dar 2,03 m la 15 ani, cu un salt de 33 de centimetri în 12 luni, înseamnă, deja, ceva ieșit din comun. După alți doi ani Iașcenko ajunge la 2,22 m, dar Teleghin nu se gîndește să-l arunce în luptă. În febra Montrealului nimeni nu are răbdarea de a coborî pe lista performanțelor înălțimii pînă la 2,22 m pentru a vedea că autorul acestui rezultat are numai 17 ani. Și, în sezonul post-olimpic a venit concursul de la Richmond...

Apariția lui Iașcenko redeschide o dispută în plan teoretic ce părea încheiată în avantajul flopului. Și chiar dacă maniera de a sări a recordmanului nu poate fi dată ca exemplu începătorilor — explicația rezultatelor sale trebuie căutată în primul rînd în calitățile naturale unice cu care este înzestrat și care i-au fost dezvoltate judicios în antrenament de un specialist fără „firmă" — renașterea ventralei trebuie strîns legată de ascensiunea lui Iașcenko. Într-o epocă dominată calitativ și numeric, de la nivelul elitei pînă la masa începătorilor, în marea majoritate a țărilor, de procedeul inventat acum un deceniu de Fosbury, recordurile lui Vladimir Iașcenko readuc în discuție virtuțile — uitate — ale săriturii cu rostogolire ventrală. Resurecția procedeului clasic a fost cu atît

mai evidentă cu cît la o lună și jumătate după ce Iașcenko reușise 2,33 m, Rosemarie Ackermann a dus recordul mondial feminin în dreptul unei cifre de senzație : 2 metri ! (În atletismul feminin avantajul flopului părea și mai decisiv).

Nu ne propunem în aceste rînduri să rezolvăm dilema „flop sau ventrală". Un verdict definitiv nici nu se poate da, fiecare stil avînd avantajele și servituțile sale. Nu puțini sînt cei care consideră că Iașcenko ar putea sări, pregătindu-se pentru flop, în scurtă vreme... 2,50 m (cum a afirmat, de pildă, compatriotul său Kestutis Sapka, unul dintre primii „flopiști" europeni valoroși). Iașcenko a și sărit, utilizînd flopul, 2,19 m, în joacă...

Important este faptul că, iată, în unele locuri ventrale nu a fost dată uitării și, după un deceniu de reflux, revine în prim-plan. Săritura în înălțime este azi singura probă a atletismului în care se folosesc cu rezultate asemănătoare două procedee tehnice. Această concurență explică, dacă vreți, rezultatele spectaculoase ale ultimelor sezoane și deschide perspectiva atingerii unor limite considerate cîndva utopice. Cine va avea ultimul cuvînt ? Bătaia mai eficace a flopului sau avantajele biomecanice din timpul zborului ale rostogolirii ventrale ? Sau se va naște un nou Albritton, poate un nou Fosbury, care va inventa o nouă săritură ?

Să revenim însă la subiectul acestei prezentări. În afara calităților fizice care l-au adus la o vîrstă neobișnuită în fruntea săritorilor lumii, Iașcenko a probat, la campionatele continentului — care l-au făcut cunoscut prin intermediul televiziunii amatorilor de atletism din Europa — deosebite calități morale, o structură psihică „de granit", specifică marilor campioni. La Milano a fost trimis fără a i se cere obținerea unui rezultat bun, numai pentru a se acomoda cu întrecerile seniorilor. Înaintea concursului, cel

emoționat, pierdut, era antrenorul său, Vasili Teleghin. Iaşcenko l-a încurajat... spunîndu-i să nu-şi facă griji, că totul va fi bine. A intrat în concurs la 2,10 m şi a... doborît la prima încercare. A sărit la a doua tentativă şi — mai multe publicaţii de specialitate o afirmă — această încercare (ca şi toate celelalte, reuşite, pînă la sfîrşitul concursului) măsura în jur de... 2,40 m ! Într-adevăr, Iaşcenko nu sare, indiferent de înălţimea ştachetei, atît cît este nevoie pentru a trece ci, de fiecare dată, atît cît poate ! La 2,31 m a trecut din a doua încercare. Rudolf Beilschmidt, singurul săritor care a rămas în concurs, a ratat de două ori şi a renunţat la a treia încercare, cerînd 2,33 m (regulamentul spune că un săritor este eliminat din concurs după trei încercări consecutive nereuşite, indiferent de înălţimea la care se fac tentativele ; bineînţeles, în clasament contează ultima înălţime sărită). Dar chiar şi la 2,33 m tot Beilschmidt trebuia să sară înaintea lui Iaşcenko, fiind trecut primul pe foaia de concurs. Întrucît săritorul din R. D. Germană se codea, Iaşcenko le-a spus arbitrilor că sare el primul. Şi a trecut 2,33 m din prima încercare !

Un alt amănunt interesant. După ce a trecut — dintr-a treia încercare — 2,35 m, stîrnind un entuziasm de nedescris în Palazzo dello Sport, Iaşcenko a renunţat să încerce mai sus, încheind victorios, şi nu înfrînt, lupta cu stacheta. Este un detaliu de mare finețe psihologică cu atît mai neobişnuit cu cît ne gîndim — din nou ! — la vîrsta recordmanului !

Care sînt limitele acestui surprinzător campion abia ieşit din adolescentă ? Deocamdată, nimeni nu poate şti. Cert este însă faptul că la Jocurile Olimpice de la Moscova — Iaşcenko va avea atunci doar 21 de ani ! — cine îşi va pune în gînd să-l întreacă va trebui să sară 2,40 m. Va fi însă suficient ?

SUCCESELE SPORTIVE ALE „DACIADEI" ÎNCHINATE MARII SĂRBĂTORI DE LA 23 AUGUST

Poporul nostru, întreaga națiune română sărbătorește cu înaltă cinstire, cu entuziasm și mîndrie patriotică ziua de 23 August, zi aniversară a eliberării patriei, ziua care, acum 34 de ani, a adus zorii socialismului pe meleagurile românești, deschizînd orizonturi noi de ridicare a României pe cele mai înalte trepte de progres, cultură și civilizație.

Marii sărbători naționale i-au fost închinate pretutindeni cele mai importante succese de muncă, în fabrici și uzine, în întreprinderi și instituții, pe ogoare oamenii muncii intensificîndu-și eforturile îndreptate spre **creșterea producției, spre realizarea calitativ superioară a sarcinilor, pentru adăugarea unor valori suplimentare la temelia societății socialiste multilateral dezvoltate pe care poporul român o edifică sub înțeleapta conducere a Partidului Comunist Român, a secretarului său general, tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU.**

În semn de aleasă recunoștință pentru viața fericită, nouă pe care o trăiește, pentru minunatele condiții ce i-au fost create de a munci și învăța, de a se realiza ca oameni, integri în toate domeniile vieții sociale, **tineretul patriei noastre s-a aflat în aceste zile în primele rînduri ale frontului muncii și creației, dedicînd marii sărbători de la 23 August numeroase și semnificative succese în muncă, ample manifestări cultural-sportive.**

Pe întreg cuprinsul patriei, **întrecerile sportive de masă, precum și competițiile de performanță dedicate zilei de 23 August au cunoscut o mare amploare, angajînd în întreceri mii și mii de practicanți ai sportului,** oameni de toate vîrstele și profesiile. De un deosebit interes s-au bucurat, mai ales, **competițiile desfășurate sub semnul „Daciadei", grandioasa întrecere a sportului nostru național, care se află, în această perioadă, în preajma marilor finale.** O recentă analiză efectuată în cadrul Comisiei centrale de organizare a „Daciadei" consemna cu satisfacție faptul că **la ediția de vară a competiției, au fost angajați peste 4 milioane de copii, tineri și adulți, participanți activi la concursurile și acțiunile purtînd însemnele „Daciadei".** Dacă alăturăm acestei cifre și pe cea însumînd concurenții care au luat startul în ediția de iarnă a „Daciadei" — peste 2 200 000 — **reiese cu adevărat amploarea fără precedent pe care a cunoscut-o această mare întrecere de masă și de performanță a sportului românesc.**

Participarea sportivilor de performanță, în cadrul unor finale ale campionatelor republicane, este de natură să asigure nivelul calitativ superior necesar acestei întreceri, și nu de puține ori, concurînd sub însemnul „Daciadei", sportivi de frunte ai țării au realizat cele mai bune performanțe ale lor, au înregistrat recorduri republicane sau performanțe de nivel mondial. Întrecerile sportive din cadrul „Daciadei" la sporturile de performanță au constituit, în același timp, un excelent prilej de verificare a sportivilor din loturile olimpice și republicane și au stimulat într-o mare măsură pregătirea acestora.

Sub conducerea și îndrumarea permanentă a organelor și organizațiilor de partid, **„Daciada" a dus la dinamizarea și înviorarea educației fizice, a sportului de masă și a celui de performanță pe întreg teritoriul țării, determinînd creșterea numărului între-**

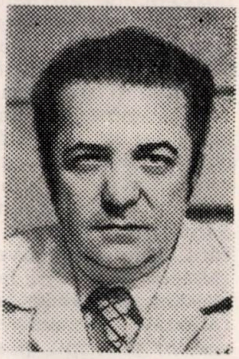
Educație fizică și sport, nr. 8, 1978, pag. 1

cerilor sportive cu caracter local, precum și diversitatea și multitudinea acțiunilor poli-sportive, a serbărilor cultural-sportive și cu deosebire a ansamblurilor de gimnastică și a altor manifestări organizate, de regulă, la fiecare sfîrșit de săptămînă.

În cadrul aceleiași ședințe a Comisiei centrale de organizare a „Daciadei" s-au subliniat însă și unele aspecte negative care frînează pe alocuri buna pregătire și desfășurare a întrecerilor și a acțiunilor care au loc în cadrul competiției sportive naționale. Astfel, din desfășurarea practică a activității, rezultă că nu peste tot au fost înțelese suficient de bine sensurile majore, de conținut și orientare ale „Daciadei", comițindu-se din această cauză abateri de la prevederile regulamentului. S-a subliniat că **este o sarcină de mare răspundere a întregului activ al mișcării sportive, al celorlalți factori cu atribuții în acest domeniu să vegheze ca „Daciada" să reprezinte o amplă manifestare menită să asigure dezvoltarea intensă și multilaterală a educației fizice și sportului de masă, să mobilizeze întregul tineret, masele largi de oameni ai muncii de la orașe și sate în practicarea sistematică a exercițiilor fizice, sportului și turismului.** În același timp, **„Daciada" are menirea de a ridica pe noi trepte nivelul general al activității sportive de performanță, de a depista și intensifica pregătirea elementelor tinere înzestrate cu calități sportive și morale deosebite, capabile să obțină rezultate de nivel mondial, să reprezinte cu demnitate sportul românesc în competițiile internaționale.**

Peste puțin timp vor avea loc acțiunile de amploare națională care vor marca încheierea ediției de vară a „Daciadei". Va fi un nou și excelent prilej ca atît sportivii care își desfășoară activitatea în întreprinderi și instituții, în școli și universități, pe ogoare, cît și cei renumiți pe plan mondial pentru performanțele lor valoroase, participanți la campionatele europene, mondiale sau olimpice, să-și dovedească profundul lor atașament pentru Partidul Comunist Român, sub a cărui conducere înțeleaptă mișcarea noastră sportivă înregistrează zi de zi realizări deosebite, care ridică pe noi trepte prestigiul în continuă creștere al României socialiste.

INTERVIUL NOSTRU CU PROF. UNIV. DR. DOCENT IULIAN MINCU, DESPRE VIAŢA RAŢIONALĂ



Prof. univ. dr. docent IULIAN MINCU, directorul Clinicii de boli de nutriţie şi de metabolism, laureat al Premiului Academiei R. S. România, preşedintele Simpozionului „Diabetul şi sănătatea publică", la Congresul al XI-lea de nutriţie de la Rio de Janeiro (27 august 1978) şi preşedinte al Sesiunii „Aspecte noi terapeutice în diabet" din cadrul Congresului european de diabet de la Zagreb (29 septembrie 1978), autor al unor lucrări prestigioase pe plan mondial („Dislipidemiile", „Diabetul zaharat" — propusă pentru premiere în Academia franceză, „Diabetic Macro and Microangiopathy" — apărut în S.U.A. şi considerată de numeroase recenzii drept o „carte deschizătoare de drumuri"), preşedinte al Societăţii de nutriţie şi boli de metabolism, membru ales în 8 societăţi internaţionale de medicină, ne-a acordat acest interviu.

— Tovarăşe profesor, ce înseamnă viaţa raţională ?

— Viaţa raţională înseamnă un raport între procesul de muncă şi cel de odihnă, între procesul de refacere a forţelor fizice şi psihice, după efortul fizic şi cel psihic, în care un rol deosebit îi revine alimentaţiei corespunzătoare sexului, vîrstei, stării fiziologice, muncii, climei, cu îndepărtarea noxelor alimentare, adică fumatului, alcoolul ş.a. Totodată, viaţa raţională mai înseamnă şi combaterea sedentarismului şi stressului psihic, prin eforturi fizice corect dozate. Dealtfel, viaţa raţională este imperativul epocii noastre — epoca industrializării, în care trecerea de la viaţa arhaică la cea urbanizată, concentrată, se face, de regulă, rapid, fără adaptare. Epoca industrializării reprezintă alt sistem de viaţă, alt sistem de muncă, alt sistem de alimentaţie. Toate aceste schimbări au consecinţe asupra organismului uman, ducînd la apariţia bolilor cronice, degenerative, aşa-zisele „boli ale civilizaţiei". Moartea prin ateroscleroză (infarctul miocardic şi hemoragia cerebrală) ocupă, în prezent, primul loc — 50—55%. Numai în ultimii 30 de ani, la oamenii sub 40 de ani, infarctul miocardic este de 3—4 ori mai frecvent, iar hemoragia cerebrală, la cei sub 50 de ani, de 4—5 ori. În acest răstimp, pe plan mondial, au crescut proporţiile şi la diabetul zaharat, de la 0,5 la 4—8%. În România, diabetul zaharat se găseşte la 3,1% din populaţie, faţă de 0,2% cît era în 1938. Dislipidemiile (creşterea fracţiunilor de grăsime în sînge) se întîlnesc la 14—20% din populaţia sănătoasă. Obezitatea a luat proporţii îngrijorătoare, peste tot. Or, între acestea şi ateroscleroză există o legătură strînsă. Pentru aceasta, se impune o intervenţie activă, în sensul unei vieţi raţionale, în care alimentaţiei îi revine un rol de prim ordin.

— Ce trebuie să se înţeleagă prin alimentaţie raţională ?

— Acea alimentaţie care cuprinde, din punctul de vedere caloric şi al principiilor nutritive (proteine, glucide, lipide, vitamine, săruri), alimentele în cantitatea şi calitatea necesare păstrării stării de sănătate, în orice condiţii de muncă şi de viaţă. Azi, cunoaştem cantitatea calorică necesară în raport cu munca, vîrsta şi sexul. Adulţilor li se recomandă 30 calorii/kgc greutate ideală — în muncile de birou, 35—40 calorii — în muncile medii, 45—50 calorii — în muncile grele şi foarte grele (din ce în ce mai rare în epoca noastră). Depăşirea calorică, indiferent cu ce alimente, duce la depunerile de grăsime, la obezitate, la apariţia unor fracţiuni grase, patologice în sînge. Dar, odată cu vîrsta, necesităţile scad. Astfel, comparativ cu perioada cînd avea 25 de ani, omul va trebui să aplice următoarele reduceri de calorii : cu 3,5% la 40 de ani, cu 7% la 50—60 de ani, cu 10% după 65 de ani. De exemplu, dacă la 25 de ani consuma 4000 de calorii pe zi, acelaşi om va scădea la 2500 de calorii la 60 de ani, pentru acelaşi efort, şi nu va depăşi 2000 de calorii după împlinirea vîrstei de 63 de ani, cînd, în mod obişnuit, nu

se mai lucrează. În caz contrar, deși omul trăiește cu impresia că nimic nu s-a schimbat în organismul său, pot avea loc perturbări în starea de sănătate. Azi, cunoaștem, de asemenea, și procentul dozării pe fiecare principiu alimentar. Astfel glucidele (zaharurile provenite din cereale, fructe, legume) — 55—62% din cantitatea calorică globală, grăsimile — 25—30% pentru muncile medii și 35% pentru cele grele și foarte grele, proteinele — 11—13%. Într-o alimentație rațională, contează și calitatea alimentelor ingerate. La grăsimi, jumătate trebuie să fie de origine animală, jumătate de origine vegetală (ulei de floarea-soarelui, de porumb). Dacă nu se respectă acest imperativ, vor crește, în sînge, colesterolul, trigliceridele și, deci, datorită alimentației neraționale, se face primul pas spre ateroscleroză. Aceleași proporții trebuie să fie respectate și în privința proteinelor : jumătate de origine animală, jumătate de origine vegetală, pentru evitarea tulburărilor patologice. Nutriția modernă precizează alimentele și grupurile de alimente, cu cantitățile respective. Astfel, din cantitatea calorică necesară, carnea — 4—8%, zahărul — 7—8%, legumele — 15—18% ș.a.m.d. Cît privește vitaminele și sărurile, acestea sînt aduse odată cu alimentele, dacă sînt respectate principiile alimentației raționale. Alimentația rațională se aplică și copilului care, numai crescut potrivit acestor principii, poate deveni un adult sănătos. În raport cu vîrsta, se recomandă următoarele cantități calorice : 2—4 ani — 110 calorii/kgc ; 4—6 ani — 85 calorii ; 6—9 ani — 70 calorii ; 9—12 ani — 55 calorii ; 12—15 ani — 50 calorii. Între 15—20 de ani, tînărul trebuie să consume, în general, 3200 calorii — băieții, și, respectiv, 2800 calorii pe zi — fetele. La copii, principiile nutritive respectă cam aceleași cantități ca la adulți : glucide — 55% ; proteine — 12—15% ; lipide — 30—32%. Hrănit astfel, copilul se va dezvolta armonios, fizic și psihic. Trebuie însă făcută precizarea că, prin respectarea acestor dozări, atît la copii, cît și la adulți, se înțelege nu numai evitarea supradozărilor, ci și cea a subdozărilor principiilor nutritive. Un exemplu. În trecut, țăranul român, cu toate că consuma calorii suficiente, suferea de pelagră, pentru că ele proveneau numai din mămăliga, lipsindu-i proteinele de origine animală, ceea ce făcea ca alimentația sa să fie nerațională.

— **Principiile alimentației raționale sînt aceleași și pentru sportivi ?**

— Desigur, cu mențiunea însă ca principiile nutritive să fie permanent adaptate, corelate cu efortul cronic sau acut al sportivului. În cazul efortului continuu, sportivul trebuie să consume o cantitate calorică mai mare, care ajunge pînă la 5000—6000 de calorii. Uneori, sportivul este nevoit să schimbe structura : grăsimi de la 35% la 40%. În acest caz, proteinele se păstrează peste normal — 1,5 g—2 g/kgc greutate ideală, iar glucidele vor fi date, în consecință, mai puțin, dar nu sub 50—55% din cantitatea calorică globală. Imediat după efort, sportivul trebuie să se readapteze la regimul caloric al individului, potrivit vîrstei, sexului, condițiilor de muncă, egale. Nerespectarea acestui imperativ atrage după sine consecințe grave, dezechilibruri. În clinica noastră, de pildă, au fost internați sportivi cu obezitate, hiperuricemii, dislipidemii, ateroscleroză incipientă, maladii degenerative, pentru că nu au știut să renunțe, la timp, la surplusul nutritiv. Aceste stări neplăcute pot fi evitate însă foarte ușor, printr-o metodă care este la îndemîna oricărui sportiv : controlul zilnic al greutății corporale. În felul acesta, ei vor reuși să-și mențină greutatea ideală cerută de sportul pe care îl practică. Este de la sine înțeles că renunțarea la surplusul alimentar reprezintă o îndatorire igienică și pentru cei care s-au retras definitiv din activitatea sportivă competițională, chiar dacă prin această retragere unii dintre ei devin antrenori. Sînt numeroase cazurile cînd proaspeții antrenori, în virtutea obisnuinței, continuă să se supraalimenteze, abătîndu-se, astfel, de la normele alimentației raționale. Or, este limpede pentru oricine, fără să fie nevoie de vreo argumentare specială, că un antrenor supraponderal nu va reuși niciodată, ca un antrenor zvelt, să demonstreze, oricînd, prompt și corect, să fie tot timpul activ, cu poftă de muncă, să desfășoare permanent o activitate creatoare.

Interviu consemnat de HORIA CRISTEA

Educația fizică și sportul în învățămînt

UNELE MUTAȚII CE SE IMPUN ÎN ORIENTAREA CONȚINUTULUI ACTIVITĂȚII DE EDUCAȚIE FIZICĂ A ELEVILOR DIN LICEELE INDUSTRIALE ÎN SCOPUL PERFECȚIONĂRII PROCESULUI DE FORMARE COMPLEXĂ A FORȚEI DE MUNCĂ

Prof. ELVIRA SIMIONESCU
I. C. P. P. D. — Secția studii, metodologie și experimente

1. Revoluția științifico-tehnică contemporană a transformat educația și formarea profesională a forței de muncă într-una din problemele esențiale ale dezvoltării economice și social-politice a țării. Nivelul de educație și de formare profesională a forței de muncă constituie astăzi unul din factorii decisivi ai progresului economic și social.

Politica Partidului Comunist Român în domeniul învățămîntului, al pregătirii profesionale a forței de muncă, pornește de la principiul enunțat de secretarul general al partidului — tovarășul Nicolae Ceaușescu — la Conferința Națională a Partidului Comunist Român, din 7—9 decembrie 1977, că școala constituie *„factorul primordial în formarea și educația tineretului"*, precum și de la aprecierea că ridicarea nivelului general al învățămîntului și pregătirea forței de muncă constituie măsuri hotărîtoare pentru înfăptuirea programului de construcție a societății socialiste multilateral dezvoltate și trecerea spre comunism.

Ca rezultat al acțiunii de perfecționare a învățămîntului în totalitatea sa, pe direcțiile indicate de Congresul al XI-lea, în liceu s-a aplicat o nouă structură organizatorică, care să permită realizarea obiectivelor majore stabilite de partid în legătură cu asigurarea unei pregătiri de specialitate și orientarea elevilor într-o meserie, în paralel cu dobîndirea cunoștințelor necesare continuării studiilor în învățămîntul superior. Drept urmare, în prezent, noua structură a liceului se exprimă prin : nouă tipuri, treizeci și șase profiluri (domenii profesionale) și peste 100 de meserii, cu specializări în treapta a II-a.

Traducerea în viață a sarcinilor privind perfecționarea învățămîntului implică reașezarea întregului conținut al procesului instructiv-educativ școlar în funcție de cerințele de bază ale integrării tinerilor în munca productivă și alte activități social-utile, ca modalitate principală de exprimare a legăturii cît mai directe între școală și cerințele dezvoltării sociale.

2. În documentele de partid și de stat, care orientează activitatea instructiv-educativă desfășurată în rîndurile tineretului, găsim numeroase aprecieri referitoare la posibilitățile largi ale educației fizice de a influența pozitiv dezvoltarea și pregătirea multilaterală a generației în creștere.

Pe prim plan, și nu întîmplător, se menționează contribuția educației fizice — folosind mijloace și metode adecvate vîrstei elevilor — la procesul de întărire a sănătății și de fortificare a organismului, de mărire a capacității de efort, de sporire a indicilor de dezvoltare fizică corectă și armonioasă și de pregătire pentru munca productivă și social-utilă.

3. Contribuția educației fizice la pregătirea complexă a forței de muncă, locul exercițiilor fizice în sprijinirea însușirii și practicării în bune condițiuni a viitoarei meserii de către elevii care se pregătesc pentru viață în cadrul lice-

elor industriale constituie o problemă complexă, care necesită o aprofundare și o rezolvare practică, în pas cu necesitățile epocii pe care o parcurgem.

Această rezolvare și orientare precisă a conținutului activității trebuie să pornească în primul rînd de la programele școlare de educație fizică.

Programele de educație fizică pentru licee nu reușesc să orienteze, în suficientă măsură, munca profesorilor de specialitate, în direcția accentuării aspectelor legate de pregătirea complexă a forței de muncă, acestea, la timpul respectiv, fiind concepute pentru liceul de cultură generală.

Este adevărat că ultimele două ediții ale programelor de educație fizică pentru învățămîntul liceal (1972 și 1977) conțin unele prevederi care, putem spune, reprezintă un pas înainte față de edițiile precedente, acestea reușind să accentueze cîteva elemente cu valoare de întrebuințare în procesul de producție. Dintre acestea putem menționa :

— accentuarea preocupărilor pentru dezvoltarea calităților motrice de bază ;

— acentuarea unor sarcini, privind mărirea rezistenței generale a organismului, și, în mod declarativ, se vorbește, în nota introductivă, despre sporirea capacității de muncă a organismului.

De asemenea, în formularea unor obiective instructiv-educative se solicită profesorilor să asigure caracterul recreativ și reconfortant al activității, iar cel care se referă la dezvoltarea fizică corectă și armonioasă este astfel gîndit, încît, prin el, să se realizeze fortificarea organismului, compensarea, prevenirea și, eventual, corectarea unor deficiențe fizice.

Tot ca o notă pozitivă trebuie să menționăm introducerea — în nota explicativă — a unor indicații metodice privind specificul educației fizice în unele licee de specialitate, indicații care creează cadrul orientativ al diversificării activității, dar care nu au corespondențe în conținutul capitolelor programelor.

4. Abordarea de către un număr însemnat de profesori de educație fizică, cu ocazia elaborării lucrării de gradul I, a unor teme legate de problema pusă în discuție mi-a oferit posibilitatea — în calitate de îndrumător al multora dintre aceștia — să aprofundez unele aspecte fundamentale ale problemei, să fac unele aprecieri asupra mutațiilor ce trebuie operate în conținutul programelor de educație fizică pentru licee, precum și al lecțiilor de educație fizică, în scopul sporirii influențelor pe care această activitate trebuie să le exercite în pregătirea complexă a forței de muncă.

— De la bun început trebuie să menționez că activitatea întreprinsă pentru perfecționarea calitativă a conținutului activității de educație fizică, în scopul sprijinirii formării complexe a forței de muncă, trebuie să aibă la bază studierea și cunoașterea amănunțită a condițiilor de exercitare a meseriei, atît în cadrul atelierelor-școală, cît și în cadrul uzinei, cunoașterea calităților, capacităților și aptitudinilor solicitate de specificul fiecărei profesiuni, precum și a influențelor nocive pe care le determină practicarea meseriei.

Încercînd să exemplificăm cele de mai sus la tipul *industrial* al liceului, de exemplu, vom constata că acesta cuprinde 12 profiluri, în timp ce unul din acestea, mecanică de exemplu, cuprinde mai multe meserii, cum sînt : lăcătuș mecanic, mecanic mașini și utilaje, mecanic motoare cu combustie internă, mecanic aviație, mecanic de mecanică fină și optică, sculer, matriței, metrolog, sudor, turnător, prelucrător prin așchiere.

Fiecare din acestea prezintă anumite particularități de care este absolut necesar să se țină seama atît în conceperea programelor, cît și în transpunerea în practică a conținutului acestora.

Mergînd mai departe cu exemplul dat inițial, încercînd să dăm un exemplu de modul cum trebuie studiată fiecare situație în parte — rămînînd deci tot la tipul industrial al liceului, și anume la profilul „mecanică" —, ne vom opri la meseria de *„lăcătuș mecanic"*.

Din punct de vedere al efortului fizic, profesiunea de lăcătuș mecanic este încadrată în grupa mijlocie a meseriilor.

Specificul activității lăcătușilor mecanici impune din partea acestora o serie de operațiuni de muncă care solicită în principal brațele și degetele. Pentru lucrările propriu-zise de lăcătușerie (pilire, găurire, filetare, îndoire etc.) din punct de vedere fizic se depune un efort relativ redus. Prin natura meseriei lor, lăcătușii mecanici folosesc diferite scule, cum sînt : clești, ciocane, pile, dălți, chei, dornuri, fierăstrae pentru metale etc. Ei folosesc, de asemenea, unele mașini cum

sînt cele de găurit, de nituit, de dăltuire, de înșurubat, de filetat, de tăiat tablă. În același timp, în activitatea lor profesională aceștia vin în contact cu diferite mijloace de ridicare (macarale, vinciuri, cricuri), precum și cu mașini de transportat, cum sînt : podurile rulante, electrocarele, camioanele etc.

În afara activității desfășurate cu brațele, lăcătușii mecanici, pentru găsirea celor mai adecvate poziții de lucru, efectuează diferite mișcări și cu picioarele. Activitatea acestora se desfășoară, de obicei, în picioare, într-o poziție cu trunchiul ușor aplecat. Totuși, adaptarea la locul de muncă, sau la o operațiune specifică de lăcătușerie, cere o mare varietate de poziții, cum sînt : aplecat, întors, ghemuit, cu brațele ridicate și cu privirea în sus ș.a.

Față de cele enumerate pînă acum, rezultă că meseria de lăcătuș mecanic solicită din partea tînărului în formare o rezistență crescută la oboseală (determinată de varietatea mișcărilor, dificultatea și incomoditatea unor poziții de lucru, precum și de concentrarea atenției în timpul executării lucrărilor specifice acestei meserii, precum și un nivel corespunzător al forței, solicitat de operațiunile de demontare, de deplasare a pieselor și materialelor, de utilizare a macaralelor ș.a.).

Operațiunile atît de diversificate pe care le efectuează lăcătușii mecanici, în exercitarea profesiei, le pretind multă precizie și siguranță în mișcări, o bună coordonare a acestora și un permanent autocontrol asupra efortului muscular. În același timp, realizarea unui nivel corespunzător al acestor capacități asigură prevenirea și evitarea unor accidente și contribuie la reglarea consumului de energie musculară în raport cu situația respectivă.

Ținînd seama de particularitățile determinate de activitățile practice desfășurate în cadrul procesului de însușire a meseriei în atelierele școală ale liceelor, sau în uzină, educația fizică trebuie să vină în ajutorul formării profesionale a tineretului școlar, astfel încît dezvoltarea fizică să se împletească în mod armonios cu dezvoltarea calităților motrice de bază și specifice meseriei, cu deprinderile motrice cît mai apropiate de viitoarea meserie, accentuîndu-se în același timp dezvoltarea calităților morale și de voință necesare în activitatea productivă și social utilă. De asemenea, educația fizică trebuie să înarmeze pe elevi cu exercițiile și tehnicile de acționare pentru prevenirea și combaterea efectelor nocive pe care le-ar determina practicarea meseriei.

În funcție de modul în care este organizată pregătirea tehnică productivă compactă a elevilor, este necesar ca profesorii să stabilească ciclurile de lecții pentru realizarea unei teme, astfel, încît acestea să se încadreze exact în perioada de instruire tehnică (în procesul de instruire generală). La reluarea procesului de instruire teoretică, după practica compactă, se vor aborda alte cicluri de teme. În acest mod, se elimină apariția unor întreruperi în procesul continuu de formare a deprinderilor legate de temele planificate.

Mergînd pe linia sprijinirii cît mai complexe a procesului de formare multilaterală a viitorului muncitor, în organizarea și desfășurarea procesului instructiv educativ la educația fizică, în conținutul programelor și în desfășurarea orelor din liceele industriale trebuie să-și găsească loc, prioritar, constant și indiscutabil, o seamă de obiective instructiv-educative, specifice fiecărei meserii, urmînd ca pe baza acestora să fie concepute și prezentate, sub formă de modele, sistemele de acționare cele mai eficiente, verificate în practică.

Dintre acestea, menționăm :

a) formarea cu precădere a sistemului de priceperi și de deprinderi motrice aplicabile în activitatea productivă, care să permită însușirea rapidă și temeinică a mișcărilor solicitate de viitoarea meserie a elevului ;

b) perfecționarea reflexelor de autoasigurare specifice meseriei ;

c) dezvoltarea calităților motrice (formele de manifestare ale acestora) în structura necesară, de solicitare, și în relațiile de combinare, frecvent întîlnite în meserie ;

d) învățarea unor complexe de exerciții corective, precum și de prevenire a eventualelor deficiențe fizice, care pot apărea ca urmare a influențelor unilaterale ale efortului fizic specific profesiei practicate ;

e) formarea obișnuințelor și deprinderilor de activitate independentă, de autoconducere și autoorganizare ;

f) sporirea influențelor formative, în legătură cu formarea și cultivarea deprinderilor și obișnuințelor de muncă în colectiv (punctualitate, disciplină, asu-

marea răspunderii, subordonarea intereselor personale intereselor colectivității, colaborarea și întrajutorarea etc.), precum și cu cea a deprinderilor și obișnuințelor de comportare civilizată (modestie, cinste, respect etc.) ;

g) asigurarea caracterului atractiv, recreativ și compensator al orelor de educație fizică și al celorlalte activități.

În încheiere, aș dori să cred că cele cîteva aspecte, subliniate ca modalități teoretico-metodice de abordare a problemei, vor constitui un îndemn pentru meditație și studiere mai în profunzime a temei.

Ținînd seama de înalta valoare pe care o prezintă activitatea practică, nemijlocită, desfășurată — la catedră — de specialiștii domeniului nostru, sîntem convinși că, intensificînd preocupările pentru sporirea calității întregii activități, un număr tot mai mare de colegi își vor îndrepta atenția către problema pusă în discuție și își vor aduce contribuția la realizarea mutațiilor ce se cer efectuate în educația fizică a elevilor din liceu.

ELVIRA SIMIONESCU : Certaines mutations qui s'imposent dans l'orientation du contenu de l'activité d'éducation physique chez les élèves des lycées industriels

La mise en pratique des tâches concernant le perfectionnement de l'enseignement, implique la révision de l'entier contenu du processus instructif-éducatif scolaire, en function des exigences de base de l'intégration des jeunes dans le travail productif et dans d'autres activites sociales-utiles, comme modalité principale d'expression de la relation la plus directe entre l'école et les exigences du développement social.

Sur le premier plan, et non par hasard, on met l'accent sur la contribution de l'éducation physique — en utilisant des moyens et des méthodes adéquantes a l'âge des élèves — au processus du renforcement de la santé et de fortification de l'organisme, à l'augmentation de la capacité d'effort, á la croissance des indices de developpement physique correct et harmonieux, et de préparation pour le travail productif et social-utile.

La contribution de l'éducation physique á la préparation complexe de la force de travail étant conçue au temps respectif pour les lycées de culture générale et non pour les lycées industriels avec un nouveau profil, il est nécessaire d'élaborer actuellement un nouveau programme. Le présent article du professeur spécialiste est écrit dans cet esprit.

ELVIRA SIMIONESCU : Mutations that are Imperative when Shaping the Orientation of the Contents of Physical Education of Pupils in Industrial High Schools

The implementation of the tasks related to the improvement of education has made it imperative to restructure the content as a whole of the educational process in schools in terms of the basic requirements of the young people's integration in productive work.

The state and party documents make numerous references to the great possibilities of physical education, namely to its positive effects on the multilateral developpment and training of the younger generation.

First and foremost they point to the contribution of physical education to the strengthening of health, of the human body and the capacity of effort.

The contribution of physical education to a complex training of the labour force, the place of physical education in the pupils' acquisition and practising of the future job under best conditions are most complex problems which require in-depth studies which should lead to finding solutions in line with the needs of our epoch.

The solutions and orientation should be accurate and adequate : they should be in the focus of attention when drawing up the relevant physical education curricula.

All these problems are touched upon by this article.

PREDAREA ATLETISMULUI ÎN LECȚIILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ PARTICULARITĂȚI LA CLASELE I—IV (I)

Conf. univ. TIBERIU ARDELEAN
I. E. F. S.

Documentele Partidului Comunist Român, referitoare la activitatea de educație fizică și sport, consacră atletismul ca una din ramurile sportive de bază, cu multiple valențe formative în procesul de educare fizică a tinerei generații, fiind în același timp și unul dintre sporturile olimpice prioritare.

În lumina imperativelor reieșite din documentele partidului, specialiștii sînt chemați să-și valorifice, la cele mai înalte cote de exigență, priceperea și experiența, în vederea așezării predării atletismului, în educația fizică școlară, pe baze temeinice, cu orientare metodică precisă și un conținut corespunzător, premisă a pregătirii atletice specializate și „poarta de intrare" spre atletismul de performanță.

Actuala programă de educație fizică pentru clasele I—IV, învățămîntul primar, se adresează învățătorilor și constituie, după părerea noastră, un program minimal.

În condițiile în care orele de educație fizică sînt predate de către profesori de specialitate, situație pe cale de generalizare, obiectivele instructiv-educative și, implicit, conținutul activității la clasele I—IV pot fi depășite în raport cu actuala programă.

Obiectivele instructiv-educative și conținutul activității la clasele I—IV

Obiective :	Clasele			
	I	II	III	IV
— Însușirea unor elemente din școala alergării și de tehnică	×	×	×	×
— Însușirea unor elemente din școala săriturii și a tehnicii exercițiilor de sărituri simple	×	×	×	×
— Însușirea unor elemente din școala aruncării și a tehnicii simplificate a aruncării mingii de oină	×	×	×	×
— Formarea simțului ritmului	—	×	×	×
— Formarea capacității de coordonare a segmentelor în faze de zbor	—	—	×	×
— Dezvoltarea calităților motrice : viteză, rezistență, forță	—	×	×	×

Eșalonarea sarcinilor pe clase, în raport cu posibilitățile elevilor, poate fi următoarea :

CLASA I

— Însușirea alergării ușoare.
— Însușirea pasului lansat, în tempo moderat.
— Însușirea alergării în linie dreaptă.
— Formarea obișnuinței de alergare în coloană.
— Dezvoltarea vitezei de deplasare.
— Învățarea aterizării pe două picioare.
— Învățarea desprinderii unilaterale.

Educație fizică și sport, nr. 8, 1978, pag. 9

— Învățarea mișcării de azvîrlire.

CLASA A II-A

Se mai adaugă :

— Formarea simțului accelerării.
— Învățarea alergării peste obstacole.
— Formarea simțului ritmului.
— Dezvoltarea rezistenței.
— Învățarea săriturii în lungime „ghemuit", cu elan mic.
— Învățarea aruncării mingii de oină, cu 3—5 pași de alergare și oprire în sprijin dublu.

CLASELE A III-A ȘI A IV-A

— Învățarea alergării cu accelerare.
— Consolidarea pasului lansat.
— Învățarea startului de jos.
— Consolidarea alergării peste obstacole.
— Consolidarea desprinderii unilaterale.
— Învățarea pasului sărit și a pasului săltat.
— Învățarea săriturii în lungime cu un pas și jumătate în aer și a săriturii în înălțime cu pășire.
— Formarea capacității de coordonare a segmentelor în faza de zbor.
— Învățarea mișcărilor de împingere și lansare.
— Învățarea aruncării mingii de oină, cu elan și trei pași de aruncare.
— Dezvoltarea vitezei și a rezistenței, precum și dezvoltarea analitică a forței.

Aceste sarcini se însușesc ușor, mai ales de către elevii care — acolo unde locuiesc — au suficient spațiu pentru joacă în timpul liber și care, în consecință, sînt mai bine dezvoltați și au un bagaj motric mai bogat.

Ideea de bază, care trebuie să stea permanent în atenția celor care predau elemente de atletism la clasele I—IV, este aceea că rezolvarea în cele mai bune condiții a sarcinilor preconizate constituie o premisă valoroasă pentru realizarea unei instruiri atletice superioare în viitor, începînd chiar cu elevii clasei a V-a.

În dorința de a ne face cît mai bine înțeleși, vom recurge la cîteva sublinieri.

Însușirea unei alergări corecte, ca și a unor exerciții din școala alergării, este o sarcină fundamentală a educației fizice școlare și, cu atît mai mult, sarcina atletismului.

Fiind prin excelență o mișcare naturală, copiii, chiar preșcolari, aleargă destul de corect și în procent mare. Datorită unor cauze care țin de procesul de creștere, de dezvoltare morfofuncțională și a motricității, alergarea copiilor își poate pierde caracterul natural, în sensul deformării, prin abaterea mai mult sau mai puțin de la mecanismul de bază, corect, al mișcării.

De aceea, este necesar ca lecțiile de educație fizică să conțină exerciții care duc la corectarea alergării care, mai tîrziu, pe fondul mecanismului de bază, în cadrul unei pregătiri atletice superioare, va fi supusă procesului de perfecționare, în conformitate cu cerințele concrete ale probei de specialitate.

Învățarea la timp a desprinderii unilaterale, ca și a altor elemente din școala săriturii, a mișcărilor de azvîrlire, lansare și împingere, a altor elemente din școala aruncării, formarea capacității de coordonare și a simțului ritmului asigură succesul în învățarea tehnicii probelor de sărituri și aruncări, dintre care cele mai simple se predau chiar de la clasele mici.

Noi promovăm ideea că punctul de plecare în atletism trebuie să-l constituie pregătirea tehnică, care, la rîndul ei, să fie susținută prin o pregătire fizică corespunzătoare, acordînd atenția necesară dezvoltării calităților motrice, în raport cu vîrsta și pregătirea elevilor.

Pregătirea tehnică timpurie este larg aplicată în multe ramuri de sport, cum ar fi înotul, patinajul, gimnastica, schiul, iar mai recent chiar și în haltere și lupte.

Atletismul poate și trebuie să se alinieze mai ferm la această orientare, confirmată și consacrată de practică.

CONȚINUTUL ACTIVITĂȚII DE ATLETISM LA CLASELE I—IV

Facem de la început precizarea că nu intenționăm să epuizăm, nici nu ar fi posibil, toate mijloacele existente și posibile, ci dăm doar un ghid general, lăsînd loc pentru priceperea, imaginația, fantezia celor care lucrează la aceste clase.

CLASA I

— Mers, alternat cu alergare ușoară, în coloană.

— Alergare ușoară, în coloană, pe distanța de 100—150 m, continuată de mers liniștitor, apoi din nou alergare ușoară, pe aceeași distanță de 100—150 m.

— Alergare ușoară, în coloană, pe distanța de 200—300 m, fără întrerupere și în tempo uniform.

— Alergare cu pas lansat, în tempo moderat, pe distanța de 50—60 m ; *variante :* liber, între două linii paralele și drepte ; pe o linie dreaptă, spre un punct fix.

— Alergare de viteză, pe distanța de 15—25 m ; *variante :* cu start din picioare, plecare la semnal și sub formă de întrecere ; diferite ștafete simple.

— Sărituri de pe diferite obiecte — bancă, ladă de gimnastică etc. —, cu aterizare pe ambele picioare.

— Alergare cu trecere prin „călcare" peste un obstacol.

— Sărituri pe obstacole accesibile, cu elan de 5—7 pași și bătaie unilaterală.

— Săritură în lungime, fără elan.

— Sărituri peste obstacole accesibile, cu elan de 5—7 pași și bătaie unilaterală.

— Aruncarea mingii de oină, de pe loc, la distanță.

— Jocuri de mișcare, unele bazate pe forme care stimulează viteza mișcărilor, altele pe folosirea elementelor de atletism care intră în conținutul activității la această clasă.

CLASA A II-A

— Alergare ușoară, în coloană, pe distanța de 300 m, fără întrerupere și în tempo uniform.

— Alergare cu pas lansat, în tempo moderat, pe distanța de 60—80 m, în linie dreaptă.

— Alergare pe 30—40 m, cu dirijarea tempoului.

— Alergare de viteză, pe distanța de 20—25 m ; *variante :* cu plecare din diferite poziții, la semnal, sub formă de întrecere ; cu start din picioare, la semnal, sub formă de întrecere ; diferite ștafete simple.

— Alergare peste 3—4 obstacole, cu trei pași între obstacole.

— Sărituri peste obstacole, cu elanuri 3—5—7 pași de alergare.

— Săritura în lungime, fără elan.

— Săritura în lungime, procedeul „ghemuit", cu elan mic și bătaie liberă.

— Aruncarea mingii de oină la distanță : de pe loc ; cu elan de 3 și 5 pași și oprire în sprijin dublu.

— Alergare de durată, 3—5 minute.

— Alergare repetată, în tempo moderat, pe distanța de 100—150 m.

— Jocuri de mișcare, unele bazate pe forme care stimulează viteza, dezvoltă rezistența, altele pe folosirea elementelor de atletism care intră în conținutul activității la această clasă.

CLASELE A III-A ȘI A IV-A

— Alergare ușoară, în coloană, pe distanta de 300—400 m, în tempo uniform.

— Alergare cu pas lansat, în tempo moderat, pe distanța de 80—100 m, în linie dreaptă și pe turnantă.

— Alergare cu joc de glezne, pe distanța de 20—40 m.

— Alergare cu genunchii sus, pe distanța de 10—20 m.

— Alergare cu accelerare, pe distanța de 40—60 m, în tempo de 3/4.

— Starturi din poziții diferite, cu lansare pe 10—15 m.

— Starturi de jos, cu lansare pe 15—20 m.

— Alergare peste 4—6 obstacole, cu trei pași între obstacole.

— Sărituri peste diferite obstacole, cu elan mic și mediu, cu desprindere unilaterală.

— Pas sărit, cu elan mic și moderat, în groapa cu nisip.

— Sărituri cu atingerea unor obiecte suspendate.

— Săritura în lungime, cu un pas și jumătate, cu elan mic și mediu.

— Săritura în înălțime din față, cu elan de 3—5 pași.

— Săritura în înălțime cu pășire, cu elan de 3—5 pași.

— Diferite sărituri libere și peste ștachetă, cu diferite sarcini de coordonare a segmentelor în faza de zbor.

— Împingerea mingilor umplute mici și a altor obiecte, de la piept, cu ambele mîini și cu o singură mînă, de pe loc, din mers și oprire în sprijin dublu, cu elan de doi pași adăugați.

— Lansarea mingilor prăștie, a unor bastoane și a altor obiecte potrivite, de pe loc și cu o piruetă.

— Aruncarea mingii de oină, de pe loc la distanță, de pe loc la ținte verticale.

— Aruncarea mingii de oină, cu elan, cu trei pași de aruncare.

★ ★ ★

a) Alergare de viteză, pe distanța de 25—30 m, avînd diferite variante :

— cu plecare din diferite poziții, la semnal, sub formă de întrecere ;
— cu start din picioare, la semnal, sub formă de întrecere ;
— cu start de jos, la semnal, sub formă de întrecere ;
— cu start din picioare sau cu start de jos, cu handicap ;
— parcursuri complexe, care solicită manifestarea vitezei, sub diferite forme ;
— jocuri de viteză.
b) Alergare de durată, 5—15 minute :
— alergare repetată, tempo moderat, pe distanța de 150—200 m ;
— diferite circuite, pentru dezvoltarea rezistenței.
c) Sărituri diferite, cu bătaie pe unul sau pe ambele picioare, pe și peste diferite obstacole :
— săritura în adîncime ;
— săritura în lungime, de pe loc, repetată ;
— serii de pași săltați ;
— parcursuri complexe, pentru dezvoltarea forței membrelor inferioare ;
— exerciții analitice, pentru abdomen și spate ;
— alergare cu genunchii sus, serii repetate ;
— diferite aruncări, cu mingi umplute, cu o mînă și cu ambele mîini ;
— exerciții pentru diferite articulații și grupe musculare, folosind greutatea unei părți a corpului, din poziții de sprijin și atîrnat ;
— circuite pentru dezvoltarea analitică a diferitelor grupe musculare.

INDICAȚII METODICE PRIVIND PREDAREA ELEMENTELOR ȘI EXERCIȚIILOR DE ATLETISM LA CLASELE I—IV

Predarea elementelor și exercițiilor de atletism la elevii claselor I—IV presupune din partea profesorilor de educație fizică și sport o foarte bună pregătire de specialitate, talent și mult tact pedagogic.

Particularitățile dezvoltării morfofuncționale la copiii acestor vîrste și factura lor psihică ridică numeroase probleme de ordin metodic, însă de altă natură decît cele pe care le vom întîlni la elevii claselor V—VIII, la care — în perioada celei de a doua creșteri, pe lîngă diferențierile pe sexe — apar o serie de dezechilibrări funcționale, ceea ce face ca pe prim plan să apară problema dozării efortului, cea a respectării cu strictețe a particularităților de sex, precum și unele contraindicații.

Desigur, dozarea corectă a efortului trebuie să ne preocupe în cel mai înalt grad și în cazul copiilor cu vîrste între 6 și 10 ani. În capitolul de față, însă, ne referim, în special, la metodica formării deprinderilor motrice de bază și a învățării unor elemente și exerciții de atletism, mai simple.

Deși elementele de atletism, datorită caracterului lor natural, sînt foarte accesibile, totuși, comparativ cu jocurile sportive, nu sînt prea atractive, mai ales pentru copiii de vîrstă mică.

De aici, o primă indicație de ordin general, foarte importantă, este aceea că, în special la clasele I și a II-a, dar și la celelalte clase, elementele de atletism, preconizate de noi, precum și altele care vor fi alese de profesori pentru rezolvarea uneia sau alteia dintre sarcini, pe cît posibil trebuie încadrate în diferite jocuri de mișcare. Prin conținutul lor emoțional, jocurile determină la copii o participare mult mai activă și sînt mai puțin plictisitoare.

Pe baza constatărilor făcute, este necesar să atragem atenția că jocul nu este un scop în sine, ci un mijloc prin intermediul căruia profesorul urmărește rezolvarea sarcinii propuse. Acest aspect nu trebuie scăpat din vedere niciodată.

Legată de ideea că jocul nu este un scop în sine, se impune încă o indicație de ordin general. Este vorba de necesitatea ca profesorul să urmărească, chiar la elevii cei mai mici, ca diferitele exerciții sau elemente de atletism să fie executate cît mai corect încă de la început. Desigur, ne referim la corectitudinea în raport cu mecanismul de bază al exercițiilor respective, exerciții care corespund și posibilităților copiilor.

Trebuie să reținem că, în general, copiii găsesc instinctiv forma de mișcare potrivită, dacă în prealabil a fost demonstrată corect.

Pretinzînd din partea copiilor execuții corecte, nu trebuie să cădem în greșeala de a cere prea multe detalii de tehnică. Explicarea detaliilor de tehnică la copiii acestor vîrste duce la deformarea mișcărilor, făcîndu-le să-și piardă naturalețea, să devină artificiale și rigide. Studiul detaliilor de tehnică cere din partea copiilor eforturi de atenție și voință peste posibilitățile lor psihice.

Considerînd lămurite aceste cîteva probleme de ordin general, vom face,

în continuare, cîteva observaţii şi vom da unele indicaţii metodice cu caracter mai concret.

Însuşirea unei alergări corecte, pe baza însuşirii unor elemente din şcoala alergării, sarcină care se menţine la toate clasele, este o problemă foarte importantă pentru atletism şi de rezolvarea ei în bune condiţii beneficiază în perspectivă majoritatea disciplinelor sportive.

Pentru însuşirea unei alergări corecte, sînt prevăzute o serie de exerciţii de bază, accesibile acestor vîrste.

Alergarea uşoară trebuie să conducă la însuşirea unei alergări relaxate, suple.

Distanţele pe care se organizează această alergare variază, după cum am văzut, în raport de vîrstă (cifrele au însă doar un caracter orientativ).

Alergarea uşoară se efectuează, de preferinţă, pe un teren gazonat (iarbă) care, prezentînd un grad mare de elasticitate, favorizează alergarea relaxată.

În lipsa terenului gazonat, putem folosi în următoarea ordine a preferinţelor : o pistă de zgură, o cărare în pădure, un teren variat, curtea şcolii.

Pe unele terenuri complexe de atletism se găsesc, în exteriorul pistei de alergare, piste cu rumeguş, amenajate special pentru alergarea uşoară.

Formaţia de lucru cea mai potrivită — în coloană cîte unul sau cîte doi. Vom urmări la copii ca mişcările să fie naturale, neforţate şi vom corecta numai greşelile grosolane.

Cele mai frecvente greşeli observate la elevii claselor I—IV, în timpul executării alergării uşoare, sînt :

— alergarea cu genunchii întinşi ;

— alergarea cu pendularea prea amplă a gambelor în spate (de aceea, este contraindicat să folosim la copii alergarea cu lovirea coapselor) ;

— contact prea pe vîrf (înţepat) sau pe călcîi.

Alergarea uşoară trebuie asociată cu însuşirea unei respiraţii ample şi ritmice.

La elevii mai mici, cei din clasele I şi a II-a, educarea respiraţiei se face prin cererea permanentă ca în timpul alergării să inspire şi să expire amplu, fără indicarea ritmului respiraţiei, întrucît copiii îl găsesc în mod reflex.

La elevii claselor a III-a şi a IV-a se pot folosi şi unele exerciţii speciale, ca :

— exerciţii cu respiraţie — inspiraţie şi expiraţie — de pe loc, cu lucrul braţelor ;

— exerciţii cu respiraţie din mers, cu lucrul braţelor ;

— exerciţii de respiraţie din alergare uşoară, cu ritmul respiraţiei după preferinţă, în mod individual.

Alergarea cu pas lansat, în tempo moderat constituie exerciţiul principal pentru însuşirea corectă a pasului de alergare.

Pe fondul acestei alergări, elevii — mai ales cei din clasele I şi a II-a — vor învăţa să alerge în linie dreaptă, să-şi formeze într-o oarecare măsură simţul tempoului, să-şi îmbunătăţească respiraţia, să-şi corecteze — în măsura posibilităţilor — alergarea.

Se va urmări corectarea greşelilor mai frecvente la aceste vîrste, ca de pildă :

— alergarea „ţopăită" sau, dimpotrivă, „tîrşită" ;

— aplecarea exagerată în faţă sau pe spate ;

— extensia sau flexarea exagerată a braţelor din articulaţia cotului ;

— contactul pe călcîi sau pe vîrful labei ;

— pendularea prea amplă în planul posterior şi prea redusă în cel anterior.

Formaţia de lucru pentru exersarea pasului lansat, în tempo moderat, pe care o agreează copiii, este cea în coloană în grupe de cîte 4—6 elevi. Numărul de repetări, pe distanţele recomandate, poate fi de 2—4, cu pauză de revenire între repetări.

Greşelile amintite se corectează sub îndrumarea profesorului, care explică, dar mai ales demonstrează mişcarea corectă. Majoritatea greşelilor sînt inerente la aceste vîrste. Ele nu se corectează într-un timp prea scurt, ci pe măsură ce elevii se fortifică, adică în pas cu creşterea forţei musculaturii spatelui şi a peretelui abdominal, a musculaturii impulsoare şi a celei ridicătoare a coapselor.

Corectarea alergării este legată de practicarea exerciţiilor de sărituri şi de nivelul rezistenţei, care condiţionează volumul de alergare.

Dintre elementele proprii şcolii alergării şi foarte utile pentru corectarea pasului de alergare menţionăm : *alergarea cu joc de glezne* şi *alergarea cu genunchii sus*. Ambele se recomandă în special pentru clasele a III-a şi a IV-a, întrucît sînt exerciţii greu de coordonat.

Alergarea cu joc de glezne este, prin excelenţă, un exerciţiu pentru întă-

rirea articulației gleznei ; se execută în tempo moderat, pe distanțe cuprinse între 20—30 m, cu 2—4 repetări.

Exercițiul trebuie mai întîi învățat și numai după aceea să fie folosit ca mijloc de pregătire.

Ca succesiune pentru învățare recomandăm : joc de glezne efectuat pe loc ; joc de glezne din mers ; joc de glezne din alergare moderată.

Formațiile de lucru : în coloană cu tot efectivul sau în linie, pe serii de cîte 4—6 elevi. Viteza de deplasare se va încadra în limitele capacității de conducere corectă a mișcării.

Alergarea cu genunchii sus este un exercițiu cu multe valențe formative. La elevii mici se folosește ca mijloc de întărire a mușchilor abdominali și ridicătorii coapselor.

Se execută pe loc, timp de 3—4 secunde, sau cu deplasare în tempo moderat pe 10—15 m, cu 2—3 repetări.

Și acest exercițiu mai întîi trebuie să fie învățat și, în acest scop, recomandăm următoarele exerciții ajutătoare :

— alergare cu semiridicarea genunchilor, cu mîinile la spate sau pe șolduri ;

— idem, cu ridicarea genunchilor la orizontală ;

— alergarea cu genunchii sus, cu brațele libere pe lîngă corp ;

— idem, genunchii lovesc palmele ;

— idem, cu lucru corect de brațe.

Alergarea cu accelerare se învață în primul rînd cu scopul formării simțului accelerării, urmînd a fi utilizată apoi ca mijloc de dezvoltare a vitezei de deplasare. În același timp, alergarea cu accelerare este un element fundamental în școala alergării.

Deci, legată de învățarea alergării cu accelerare, prima sarcină a profesorului este de a educa simțul accelerării. Aceasta se realizează, implicit, prin : diferitele jocuri de alergare, alergările sub formă de întrecere, ștafete.

Dintre mijloacele orientate special spre educarea simțului accelerării și învățării alergării cu accelerare, menționăm :

— alergare pe distanța de 30 m — împărțită prin linii ajutătoare în zone de cîte 10 m —, cu creșterea vitezei la fiecare zonă ;

— idem, pe distanța de 40 m, cu 4 zone de cîte 10 m ;

— alergare pe distanța de 30 m, cu zone de cîte 5 m, cu creșterea vitezei la fiecare zonă ;

— idem, pe distanța de 40 m ;

— alergare pe distanța de 40 m, cu creșterea continuă a vitezei, dirijată de către profesor ;

— alergare cu accelerare, pe distanța de 40—60 m, în tempo de $^3/_4$;

— alergare ușoară, alternată cu alergare accelerată, la semnal.

Pe lîngă contribuția pe care o are la însușirea unei alergări corecte și la formarea simțului accelerării, alergarea cu accelerare educă capacitatea de a depune eforturi de viteză.

Cele mai frecvente greșeli observate la elevii mici în timpul executării alergării cu accelerare sînt : alergarea îngenuncheată ; alergarea „galopată" ; scurtarea artificială a pasului ; crisparea generală.

Alergarea peste obstacole constituie exercițiul cu cele mai multe valențe formative, avînd la cei mici o influență cumulată asupra dezvoltării vitezei, forței și rezistenței, a formării simțului ritmului, a perfecționării alergării și a desprinderii unilaterale, prefigurînd în același timp mecanismul de bază pentru alergarea de garduri.

Alergarea peste obstacole se introduce începînd cu clasa a II-a, sub forma unei alergări peste linii trasate pe sol sau peste stinghii așezate pe sol, la distanțe care să permită o alergare cursivă, folosind ritmul de trei pași între „obstacole", urmînd ca, prin creșterea progresivă a înălțimii obstacolelor și numărului lor, a distanțelor dintre ele, la clasa a IV-a să fie foarte apropiată de alergarea de garduri.

În mod obișnuit, în lecțiile de educație fizică, ca obstacole se folosesc mingi umplute, bănci de gimnastică sau alte improvizații, dintre care cea mai practică se dovedește folosirea cărămizilor ca suport pentru bastoane, șipci sau chiar stinghii de garduri. Cu ajutorul cărămizilor se poate grada ușor înălțimea obstacolelor, în limita accesibilității în raport cu vîrsta și pregătirea elevilor.

Deoarece alergarea peste obstacole cu ritm de trei pași se însușește destul de ușor de către elevi, dăm doar cîteva indicații :

— numărul obstacolelor, înălțimea lor și distanța dintre ele, în raport cu posibilitățile elevilor, trebuie să asigure o alergare cît mai cursivă și mai rapidă ;

— se recomandă să se înceapă cu 2—3 obstacole, se crește apoi numărul acestora pînă la 5—6, la clasa a IV-a ;

— în fiecare lecție vom monta 2—3 parcursuri adaptate la posibilitățile elevilor, în ceea ce privește numărul, înălțimea și distanța obstacolelor ;

— la clasele a III-a și a IV-a, unde, pe măsura însușirii alergării peste obstacole, aceasta devine un mijloc important de pregătire și se practică pe un număr mai mare de obstacole (4—6), se recomandă parcursuri cu scăderea progresivă a distanței dintre obstacole, asigurînd astfel menținerea vitezei și a ritmului alergării, care se pot altera ca urmare a instalării oboselii ;

— la clasele a IV-a se poate încerca învățarea tehnicii pasului peste gard și se poate practica alergarea de garduri propriu-zisă, folosind garduri improvizate, cu înălțimea de 50—60 cm, iar distanța dintre ele să fie fixată între 6,30—6,50 m.

Startul de jos trebuie precedat de învățarea startului din picioare și de starturi efectuate din poziții diferite.

La învățarea startului de jos, se va pune accent pe însușirea corectă a mișcării în viteze controlabile și fără detalii de tehnică.

Se recomandă la clasele a III-a și a IV-a.

La clasa a IV-a, în raport cu gradul de însușire, alergarea cu start de jos poate fi utilizată și ca exercițiu de viteză.

De programul de alergări se leagă și formarea priceperii de a alerga pe diferite arcuri de cerc sau pe cercuri, cu raze de curbură acceptabile, în sensul și, mai ales, în cel invers, al mersului acelor ceasornicului. Aceste alergări se organizează mai ales sub formă de jocuri. Ele formează niște abilități care vor facilita ulterior învățarea și perfecționarea alergării pe turnantă.

T. ARDELEAN : L'enseignement de l'athlétisme aux classes I—IV (I)

Vu que le programme d'éducation physique pour les classes I—IV s'adresse aux instituteurs, il constitue un programme minimal, avec des possibilités multiples pour être perfectionné, surtout dans les conditions où l'enseignement de cette discipline sera effectué, généralisé, par des professeurs d'éducation physique et sportive. A ce but, sont présentés les objectifs instructifs-éducatifs et le contenu de l'activité chez les classes I—IV. Nous y trouvons, de même, des indications méthodologiques sur l'enseignement des éléments et des exercices d'athlétisme chez les classes I—IV. La dernière partie de cet ouvrage, qui fait partie d'un sérial, s'occupe de ce qu'il faut faire pour assurer une course correcte, sur la base de l'assimilation des éléments de l'école de la course, tâche qui, en outre, se maintient chez toutes les classes, étant très importante pour l'athlétisme. Sa mise au point dans des bonnes conditions constituera un bénéfice, en perspective, pour la plupart des disciplines sportives. Ainsi, sont presentées de manière concrète : la course légère, la course au pas lancé, en tempo modéré, le jogging, skipping, course accélérée, steeple, départ lancé.

T. ARDELEAN : Teaching Athletics in the 1st—4th Forms (I)

The physical education curriculum for the 1st—4th forms is designed for instructors and teachers alike and is a minimal programme, which can be outstripped particularly when teaching is in the hands of physical education and sports instructors. For the purpose, this article deals with the contents and goals of the relevant activities designed for the 1st—4th forms, with emphasis placed on methodological consideration on the teaching of athletics elements, drills and exercises for the respective forms. The last part of the article, which will be continued, treats of methods to be adopted with a view to ensuring correct running on the basis of the acquisition of relevant indispensable elements, as running stands for the basic element for athletics as from it most of the sports branches may benefit. The author describes first steps in pace running, moderate pace running, running with ankle interplay, running with one's knees up, speed race, steeplechase, crouch start.

TEORIE ● STUDII CERCETĂRI

ASPECTE DE MOTRICITATE ÎN SPORTUL DE PERFORMANŢĂ

Dr. MARILENA IOTA
Ing. dr. ADRIAN GAGEA
Dr. GABRIELA BRĂGĂREA
Biolog GEORGETA NENCIU
Biolog CORNELIA BOTA
Prof. univ. dr. ANDREI DEMETER
I. E. F. S.

În lucrarea de faţă, aspectele de motricitate pe care le-am determinat se referă la reacţia motrică, la stimularea vizuală, ca factor de promptitudine, şi la coordonarea vizual-motorie — dexterimetria —, ca aspect al corectitudinii actului motric.

Determinările au fost făcute pe sportivi de valoare internaţională, din sporturi diferite : atletism, tir, biatlon, deci sporturi diferenţiate din punctul de vedere al tipului de efort, angrenînd fiecare în mod specific diferite funcţii fiziologice ale organismului.

În literatura de specialitate, motricitatea este definită ca ansamblul de funcţii de relaţie asigurate de schelet, de muşchi şi de sistemul nervos, care permit mişcările şi deplasările la un animal.

Motricitatea, aşa cum reiese din definiţie, priveşte numai o componentă a funcţiei — componenta finală, comportamentală. Funcţia integrală la omul adult este psihomotricitatea care, după definiţia lui R. Lafon, este „rezultatul integrării interacţiunii educaţiei şi maturizării sinergiei şi conjugării funcţiilor motrice şi psihice, nu numai în ceea ce priveşte mişcările şi expresiile observabile, dar şi în ceea ce le determină şi însoţesc (voinţă, afectivitate, nevoi, impulsuri)".

La om, motricitatea şi activitatea musculară pun în evidenţă o personalitate fizică, care se întîlneşte pe multe planuri cu personalitatea mentală. Pentru producerea mişcării, este necesară contracţia mai multor muşchi. Dar pentru ca mişcarea să corespundă scopului, trebuie ca declanşarea şi stagnarea ei să se facă în timpul dorit, iar forţa, durata, viteza, amplitudinea şi direcţia să fie reglate convenabil. Aceasta presupune o informare exactă a centrilor din sistemul nervos central, în fiecare moment, asupra poziţiei diferitelor segmente ale corpului şi asupra gradului de contracţie al muşchilor.

Deşi R. Cuq arată că motricitatea precede senzorialitatea, toate

Educaţie fizică şi sport, nr. 8, 1978, pag. 16

cercetările demonstrează că motricitatea se diversifică, devine mai adevărată și slujește adaptarea, pe măsura dezvoltării senzorialității și a funcțiilor superioare care permit reglajul.

Dealtfel, reacția motrică, precum și coordonarea vizual-motorie, presupune aceste legături senzori-motrice, deoarece aspectele perceptive și motorii ale unei acțiuni sînt intim legate, fiind două expresii ale aceluiași fenomen, și cu cît acțiunea este mai complexă ea necesită intervenția unor controale mai numeroase și mai organizate.

În toate procesele fiziologice puse în joc de funcțiile superioare intervine timpul. Unele întîrzieri, amînări, ale unor funcții superioare pot fi măsurate prin metode globale. Printre aceste metode, studiul reacției motrice ocupă un loc central, avînd avantajul că este ușor de studiat și dă totdeauna rezultate, că poate fi aplicat pe un număr mare de cazuri, în numeroase variante și se aplică la un număr mare de funcții superioare.

Timpul de reacție sau reacția motrică, sau latența, sau întîrzierea reacției, poate fi definit prin intervalul minim al unui răspuns voluntar determinat în raport cu un stimul dat.

Măsurat în diferite variante, la stimuli simpli sau complecși, el ne poate da indicații asupra vitezei de reacție, parte componentă a vitezei — calitate fizică, greu perfectibilă, dar cu pondere în realizarea performanței în unele ramuri sportive.

Coordonarea, de asemenea o calitate de bază pentru sportul de performanță, ne poate da unele indicii asupra corectitudinii actului motric, precum și asupra capacității individuale de organizare, în ansamblu, a actului motor.

Cercetarea acestor indicatori, desigur integrați într-o baterie mai complexă de teste, ne poate da unele date asupra capacității motrice, adică abilitatea potențială care poate fi presupusă indirect din performanța inegală a unor indivizi care au experiență și antrenament egal.

Al. Partheniu și A. Gagea au determinat experimental relația matematică dintre factorii de corectitudine și promptitudine din cadrul reacției motrice în legătură cu aspectele de activare corticală. Cercetătorii au demonstrat că pentru eficiența actului motric este nevoie de caracterizarea cel puțin a doi factori, deoarece atunci cînd promptitudinea crește, corectitudinea actului motric scade, evident, de la un anumit nivel.

SUBIECȚI ȘI METODĂ

Au fost investigați componenți ai loturilor naționale de tir, de atletism — aruncări și sărituri —, de biatlon, în total 56 de subiecți, cu 175 de determinări.

Testările s-au făcut în laborator și la locurile de antrenament ale componenților loturilor respective, atît în condiții bazale, cît și după efort, în aceleași condiții.

Testarea reacției motrice a constat din determinarea latenței răspunsului motric digital la stimulare luminoasă de 10 stimuli și pe 50 de stimuli (experimental), ca și din determinarea mobilității și echilibrului proceselor excito-inhibitorii la stimulare luminoasă codificată.

Determinările au fost făcute cu o instalație compusă din sistem de semnalizare practic fără inerție, afișaj cifric cu cronometru electronic și întrerupător basculant

Tabelul 1

REACȚIA MOTRICĂ

	Tir		Atletism		Biatlon	
	I.E.	D.E.	I.E.	D.E.	I.E.	D.E.
M.A. pe primii 5 sportivi din țară	204	214	-	-	-	-
M.A. Total	215	206	209	218	225	197
Valoare critică	215 - 11,18	206 + 14	209 - 9,32	218 - 19,72	225 - 23	197 - 7,9

Ramura sportivă	Mobilitate				Echilibru			
	I.E.		D.E.		I.E.		D.E.	
	R	B	R	B	R	B	R	B
Tir	48%	52 %	39 %	61 %	32 %	68 %	19 %	81 %
Atletism	56 %	44 %	43 %	57 %	56 %	44 %	67 %	33 %
Biatlon	53 %	47 %	25 %	75 %	47 %	53 %	50 %	50 %

cu microcontacte — din acest motiv, latențele obținute de noi sînt mai mari decît cele obținute cu aparatura clasică și, după părerea noastră, mult mai aproape de realitate.

Proba de coordonare vizual-motorie-dexterimetria a constat din parcurgerea unui traseu cu un stilet ; orice atingere a marginilor traseului a fost considerată greșeală. Ritmul de parcurgere a traseului este impus și standardizat, iar greșelile se contorizează automat.

Rezultatele au fost prelucrate grafo-analitic și statistico-matematic, obținîndu-se valori orientative în sporturile respective, în condițiile antrenamentelor specifice.

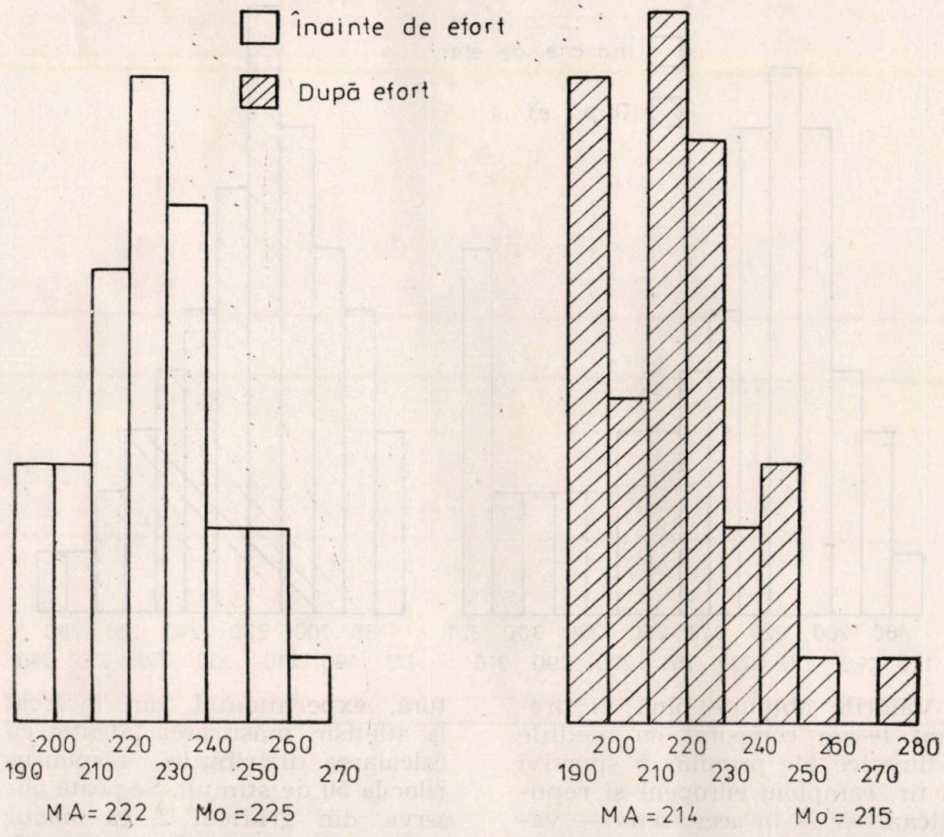
REZULTATELE

Au fost determinate, pentru reacția motrică, media aritmetică și valoarea critică ($\overline{X} + S$) în sens facilator performanței, considerînd că numai 16% din eșantionul de sportivi de performanță cercetat poate atinge valori excepționale, la parametrul latență, precum și procentaje pentru mobilitate și echilibru (bun și redus, atît înainte, cît și după efort — tabelul 1, ca și distribuția rezultatelor pe 10 și 50 de stimulări — graficele 1 și 2).

La dexterimetrie, au fost calculate mediile aritmetice ale greșe-

Graficul 1

Reacția motrică - total - pentru 10 stimulări (atleți)



lilor, precum și procentajele, în funcție de numărul de greșeli pe sporturi, înainte și după efort (tabelul 2). Aceste procentaje se referă la modificările din cadrul fiecărei clase valorice.

DISCUȚIA REZULTATELOR

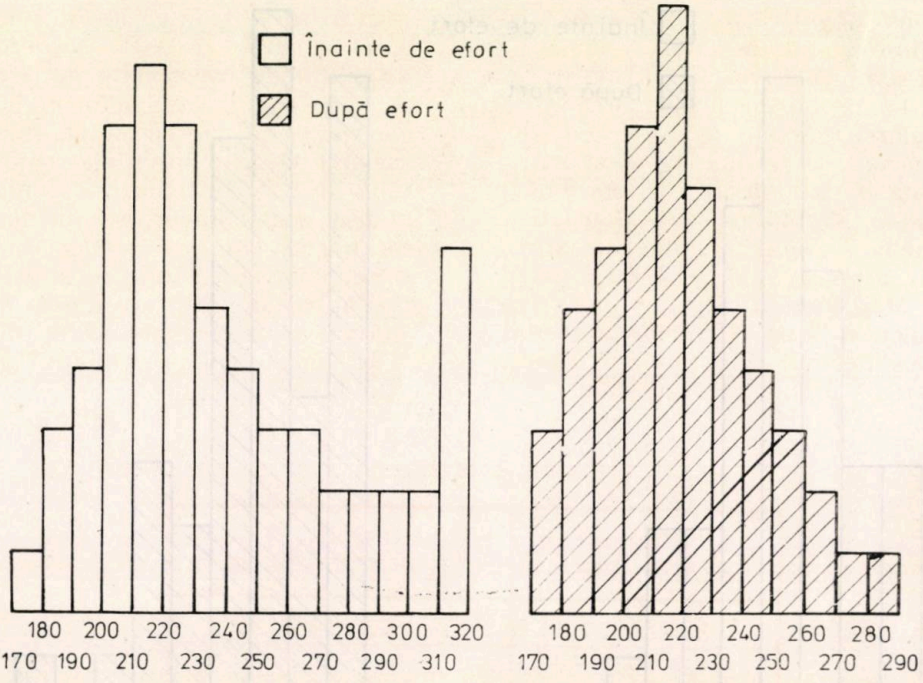
Determinarea valorilor mediilor aritmetice ale eșantioanelor la atletism și biatlon, minus abaterile standard respective, în cazul latenței răspunsului la reacția motrică, constituie limitele între care trebuie să se situeze rezultatele celor mai buni sportivi.

Se observă, în ambele cazuri, că rezultatele după efort sînt mai bune, demonstrînd efectul favorabil al antrenamentului asupra acestui parametru (tabelul 1). Limitele au fost evaluate în urma studiului distribuției valorilor, în legătură cu ordinea valorică a sportivilor.

La tir, principala cerință fiind stabilitatea și nu promptitudinea gestului motric, am folosit măsurarea latenței răspunsului ca un indicator al atenției, al stabilității ei, știut fiind că această funcție psihică are o pondere deosebită la tir.

Graficul 2

Reacția motrică - total - la 50 stimulări (atleți)



Valorile obținute pînă în prezent le-am comporat cu mediile artimetice ale primilor 5 sportivi la tir, campioni europeni și republicani, și — în acest sens — valoarea critică determinată înainte de efort are sens negativ, iar după efort — sens pozitiv facilitator, ținînd seama de specificul efortului la tir.

În această privință, va fi mai util, după părerea noastră, să se aplice în viitor varianta cu 50 de stimulări, pentru a vedea distribuția rezultatelor pe parcursul probei, iar valorile obținute înainte și după efort vor fi utilizate pentru a vedea gradul de solicitare al atenției și stabilitatea ei, în timpul probei, indicatori importanți pentru antrenor, în individualizarea antrenamentului.

După datele culese din literatură, experimental, am încercat la atletism măsurarea latenței cu calcularea distribuției răspunsurilor la 50 de stimuli. Se poate observa, din graficul 2, că modul corespunde cu media artimetică, ca dealtfel și la 10 stimuli — graficul 1 —, dar prin aplicarea a 50 de stimuli apare mai pregnant aspectul de modificare, în sensul îmbunătățirii reacției motrice, după efort.

Prin stimularea luminoasă codificată, s-au determinat mobilitatea și echilibrul proceselor nervoase fundamentale — excitația și inhibiția, cu două posibilități — redus sau bun (tabelul 1).

Se poate observa că mobilitatea este influențată în sens pozitiv de efortul sportiv, indiferent de tipul de efort, pe cînd echilibrul este influențat în sens pozitiv doar

la tir ; în atletism și biatlon, sporturi în care efortul solicită sportivul mai mult, din punct de vedere fizic, echilibrul este influențat în sens negativ, dar diferențele — fiind destul de mici — par a nu fi semnificative.

La proba de dexterimetrie, calcularea mediei artimetice a numărului greșelilor, pe sporturi, arată o îmbunătățire a coordonării la tir și biatlon, iar la atletism media greșelilor rămîne aproximativ aceeași, înainte și după efort.

Mai semnificativă ni se pare calcularea procentajelor la greșeli, considerînd că optim este executarea probei fără greșeală, atît înainte, cît și după efort.

Din procentajele obținute, înainte și după efort, pe clase de valori, se observă la tir și biatlon, sporturi în care intervine și o intensă solicitare psihică, scăderea capacității de coordonare după efort, deci, cu apariția unui număr mai mare de greșeli după efort, probabil datorită specificului efortului, în care concentrarea psihică intensă poate uneori să influențeze negativ asupra corectitudinii actului motric, în timp ce la atletism antrenamentul are efecte favorabile asupra coordonării, ducînd la creșterea corectitudinii actului motric.

Tabelul 2

DEXTERIMETRIA

Ramura sportivă	Media aritmetică	
	I.E.	D.E.
Tir	2,20	1,73
Atletism	3	3,16
Biatlon	2	1,4

Numărul de greșeli	Tir		Atletism		Biatlon	
	I.E.	D.E.	I.E.	D.E.	I.E.	D.E.
0	57 %	43 %	39 %	61%	74%	26 %
1	65 %	35 %	40 %	60 %	65 %	35 %
2	60 %	40 %	45 %	55 %	80 %	20 %
3	75 %	25 %	34 %	66%		
4	34 %	66 %	16 %	84 %		

CONCLUZII

1. Rezultatele lucrării noastre contribuie la demonstrarea faptului că reactivitatea instanțelor nervoase implicate în actul motric este diferită, în funcție de specificul efortului fizic, în ramuri de sport diferite. Astfel, o creștere a latenței reacției motrice după efort, la tir, are o semnificație pozitivă, ținînd cont de specificul efortului.

2. Pentru caracterizarea mai

complexă a actului motric la unele ramuri sportive, pare a fi necesară luarea în considerare și a atributului de mentabilitate a reacției motrice adecvate. O posibilitate de determinare este aplicarea a 50 de stimuli și determinarea histogramelor pe grupe de cîte 10 stimuli.

3. Prin investigarea a două aspecte de bază ale actului motric — cu rol major în performanță —, și anume corectitudinea și promptitudinea, în trei sporturi individuale, dar total diferite din punctul de vedere al solicitărilor, am obținut valorile de referință stabilite și care pot fi utilizate în sens orientativ pentru sportivi de performanță din sporturile respective, pentru determinarea (bineînțeles, coroborat cu alți indici din bateria de teste) stării de antrenament, pentru selecție, iar în unele situații chiar pentru dozarea efortului sportiv din antrenament.

BIBLIOGRAFIE

1. Le BOULCH J. : Les facteurs de la valeur motrice, Rev. Ed. et sport, Paris, 50, 1960.
2. DENISIUK L. : La methode d'évaluation de la capacité motrice, Rev. de l'éducation physique, Liège, VII, 4, 1967.
3. EPURAN M., HORGHIDAN VALENTINA, IOTA MARILENA : Unele aspecte psihofiziologice ale motricității, Ses. com. I.E.F.S., 1963.
4. FRAISSE P., PIAGET J. : Traité de psychologie expérimentale, Vol. II — Sensation et motricité — P.U.F., Paris, 1969.
5. HORGHIDAN VALENTINA, IOTA MARILENA : Note privind psihomotricitatea și modalitățile de testare, Com. la Asociația națională de psihologia sportului, București, 1971.
6. LAFON R. : Vocabulaire de Psychopedagogie et de Psychiatrie de l'enfant, P.U.F., Paris, 1963.
7. MATTHEWS D. K. : Measurement in Physical Education, Saunders Co, Philadelphia, 1968.
8. MERAND R. : Du sensori-moteur aux savoir — faire, hautement élabores — Rev. de l'éducation physique, Liège, X, 3, 1970.
9. PARTHENIU AL., GAGEA A. : Metodă practică pentru aprecierea mobilității excitației și inhibiției cerebrale la om. Aspecte calitative complexe ale comportamentului motor, Com. ses. U.S.S.M., Fil., București, V. 1977.
10. PICOTTI G. : Valutazione psicofisica dell'atleta, în vol. F. Antonelli, La valutazione psicologica dell'atleta, Roma, 1963.

MARILENA IOTA, A. GAGEA, GEORGETA BRĂGĂREA, GEORGETA NENCIU, CORNELIA BOTA, A. DEMETER : Aspects de motricité dans le sport de performance

Ont été déterminés, sur des sportifs de valeur internationale, de l'athlétisme, tir et biathlon, dons des sports différents du point de vue du type d'effort, engrainant chacun de manière spécifique différentes fonctions physiologiques de l'organisme, des aspects de motricité qui se réfèrent à la réaction motrice, à la stimulation visuelle, comme facteur de promptitude, et à la coordination visuelle-motrice — la dexterimétrie, comme aspect de la correctitude de l'acte moteur. Les résultats de l'ouvrage contribuent à la demonstration du fait que la réactivité des instances nerveuses impliquées dans l'acte moteur est différente, en fonction du spécifique de l'effort physique, dans des branches sportives différentes. Ainsi, une augmentation de la latence de la réaction motrice après l'effort, en tir, a une signification positive, tenant compte du spécifique de l'effort. Pour une caractérisation plus complexe de l'acte moteur dans certaines branches sportive, il parait nécessaire de prendre en considération aussi l'attribut de maintenance de la réaction motrice adéquate. Une possibilité de détermination est l'application de 50 stimuli et la

détermination des histogrammes par groupes de 10 stimuli. Par l'investigation de la correctitude et de la promptitude — aspects de base de l'acte moteur — on a obtenu les valeurs de référence établies et qui peuvent être utilisées, orientativement, pour la détermination de l'état d'entraînement, pour la sélection.

MARILENA IOTA, A. GAGEA, GEORGETA BRĂGĂREA, GEORGETA NENCIU, CORNELIA BOTA, A. DEMETER : Motive Aspects in Performance Sports

Motive aspects related to motive responses, to visual stimuli, as promptitude factor, and to the visual motive coordination — dexterimetry as an aspect of motive act correctitude have been determined in internationally worth sportsmen in the branches of athletics, target-shooting, biathlon, each triggering off various specific physiological functions of the body. The results obtained point out to the various responses due to the nervous instances implied in the motive acts depending on the specific physical effort and sport branch. Thus, the authors noticed a latency of the motive responses after strain in target shooting, which has positive effects, in keeping with the specific effort. For a more complex characterization of the motive act in some sporting branches, it is likewise necessary to take account of the maintenance of the adequate motive response. The possibility of determination has been to apply 50 stimuli and histogramms by groups of 10 stimuli. By investigating correctitude and promptitude — main aspects of the motive acts — reference values have been established, which may be used for orientation selection purposes, to say nothing of their good use in training.

„Educație fizică și sport" — revista tuturor cadrelor sportive !

„Educație fizică și sport" — în toate bibliotecile de specialitate !

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, revista „Educație fizică și sport".

„Educație fizică și sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educație fizică și sport" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

METODA ESTIMĂRII EFICIENȚEI ȘI APARTENENȚEI MIJLOACELOR DE ANTRENAMENT LA FACTORII SĂI TRADIȚIONALI

Prof. PETRE VOICU
Biofizician PIERRE DE HILLÉRIN
Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport

OBSERVAȚII

1. Metodele tradiționale de apreciere a pregătirii prin analiza mijloacelor de antrenament, împărțite în trei mari categorii — fizic, tehnic și tactic — sînt deficitare din punctul de vedere al reflectării corecte a gradului de implicare a celor trei factori în structura de solicitare complexă a mijlocului respectiv.

În cadrul inventarului mijloacelor tehnico-tactice, după metodologia tradițională, nu apare în judecată mai cu seamă solicitarea fizică (specifică) și nici raportul dintre tehnic și tactic.

2. Din practicarea curentă a analizei procesului de antrenament am observat existența (în mare proporție) a unor lecții întregi dedicate perfecționării procedeelor tehnice. Acest gen de lecții era înscris în cadrul pregătirii tehnice. Astfel, în cazul în care analizam ponderea pregătirii fizice sau tactice pentru o anumită etapă, apăreau dezechilibrări în proporțiile dintre cei trei factori, ceea ce era infirmat de realitate.

PREMISE

1. Executarea oricărui procedeu tehnic presupune existența unui suport fizic, care, în condițiile cerințelor actuale de pregătire și în special la nivelul marii performanțe, trebuie să fie cît mai apropiat de efortul cerut de competiție.

2. De asemenea, la nivelul măiestriei sportive, perfecționarea unui procedeu tehnic cere în mod necesar exprimarea lui în condiții tactice.

METODA DE LUCRU

Pentru înlăturarea deficiențelor constatate prin observații și satisfacerea mai corectă a premiselor, ne-am propus și am utilizat următorul sistem de apreciere : pentru fiecare exercițiu, în funcție de complexitatea utilizării lui, am stabilit o anumită ierarhie pe care cei trei factori (fizic, tehnic, tactic) o ocupă, în economia aplicării sale ; după precizarea acestei ierarhii am acordat fiecăruia dintre factori un coeficient de importanță, astfel :

— celui mai important — coeficientul 3 ;

— următorului — coeficientul 2 ;

— celui mai puțin important — coeficientul 1.

În cazul inexistenței celui de al treilea factor (sau chiar al

doilea) acesta primește coeficientul 0.

Folosind o formulă similară celei a mediei ponderate :

$$m \quad \frac{\sum_i p_{ij} \cdot x_i}{\sum_i p_{ij}}$$

în care :

— p_{ij} este coeficientul de importanță (ponderea) ;
afectat unui exercițiu ;

— x_i este timpul (volumul)

— j = 1, 2, 3 este indicele factorului respectiv ;

— i (1, 2, 3... n) este indicele exercițiului, am obținut o apreciere mai aproape de adevăr a volumelor echivalente de lucru pe cei trei factori.

Exemplificare (handbal) :

— într-un ciclu săptămînal de lucru s-au înregistrat, pe un număr de cinci mijloace, anumite cantități de timp, astfel :

1. aruncări la poartă simple — 52 de minute ;

2. aruncări la poartă din combinații simple în relație atacant-apărător — 77 de minute ;

3. aruncări la poartă din circulație în atac organizat — 30 de minute ;

4. pase în circulație (atac cu un pivot) — 41 de minute ;

5. exerciții de tehnică individuală pentru atac și apărare — 81 de minute.

În funcție de complexitatea exercițiului respectiv s-a apreciat modul în care sînt compuși factorii antrenamentului în cadrul acestuia, acordîndu-se următorii coeficienți de importanță :

— *mijlocul 1* — tehnic (3) — fizic (2) — tactic (0) ;

— *mijlocul 2* — tehnic (3) — tactic (2) — fizic (1) ;

— *mijlocul 3* — tactic (3) — tehnic (2) — fizic (1) ;

— *mijlocul 4* — tehnic (3) — tactic (2) — fizic (2) ;

— *mijlocul 5* — tehnic (3) — fizic (2) — tactic (0).

Dacă am fi procedat la o analiză clasică a volumului de lucru efectuat cu aceste mijloace, le-am fi încadrat în capitolul tehnic și ar fi rezultat un volum de pregătire tehnică de 281 de minute. Raportul dintre cei trei factori de antrenament ar fi fost :

— tehnic — 100% ;

— fizic — 0% ;

— tactic — 0%.

Evident, calculul ar fi fost eronat pentru că fiecare mijloc are

Mijlocul	Volum (min) x_i	Tehnic (j = 1)		Tactic (j = 2)		Fizic (j = 3)	
		coef. p_{i1}	valoare $x_i \cdot p_{i1}$	coef. p_{i2}	valoare $x_i \cdot p_{i2}$	coef. p_{i3}	valoare $x_i \cdot p_{i3}$
1	52	3	156	0	0	2	104
2	77	3	231	2	154	1	77
3	30	2	60	3	90	1	30
4	41	3	123	2	82	1	41
5	81	3	243	0	0	2	162
Total	281	14	813	7	322	7	414
m_j	163	58		46		59	
m_j%		36		28%		36%	

o componență eterogenă și pregătirea se adresează, de cele mai multe ori, simultan, cu ponderi diferite, celor trei factori ai antrenamentului.

La același exemplu, dacă aplicăm metoda de analiză propusă de noi, prin formula prezentată mai sus, obținem valorile înscrise în tabelul 1.

Se poate observa că rezultatele din tabelul 1 (mj%) sînt : 36% — componentă tehnică, 28% — componentă tactică și 36% — componentă fizică, pentru cele cele cinci mijloace supuse analizei noastre, mijloace de pregătire tehnico-tactică.

Considerăm că metoda pe care o propunem este numai un prim pas de apropiere a modului de analiză de realitatea efortului de pregătire. Criteriile de stabilire a coeficienților de importanță ar trebui să fie în viitor epurate cît mai mult posibil de încărcătura lor subiectivă.

Urmează ca, în preocupările noastre ulterioare, să căutăm căile către o îmbunătățire a metodei în planul obiectivității.

P. VOICU, P. de HILLERIN : Méthode de l'estimation de l'efficience et de l'appartenance des moyens d'entraînement à ses facteurs traditionnels

Parmi les moyens techniques-tactiques utilisés par la méthodologie classique, n'entre pas toujours en question la sollicitation physique, et le rapport entre la technique et la tactique. Partant de ces réalités ainsi que du fait que l'exécution de n'importe quel procédé technique suppose l'existence d'un support physique, les auteurs proposent une méthode d'appréciation pour chaque exercice, établissant initialement une hierarchie des trois facteurs d'entraînement — physique, technique, tactique — méthode qui utilise une formule similaire à la moyenne pondérée : on prend en considération le coefficient d'importance, le temps (le volume) affecté á l'exercice, l'indice du facteur respectif (établi initialement), et l'indice de l'exercice.

On donne un exemple en employant les éléments nécessaires fournis par la poursuite d'un cycle d'entraînement hebdomadaire en handball.

P. VOICU, P. de HILLERIN : Methods for the Evaluation of Efficiency and Means of Training in Terms of Traditional Factors

The standard methodology with regard to tactical and technical means does not always comprise physical efforts nor does it emphasize the interaction between techniques and tactics. The authors start from these realities and from the fact that every technique assumes the existence of physical support, and propose methods of evaluation for each exercise. First they establish a hierarchy of the three factors of training — physical, technical and tactical. The method relies on a formula which is similar to the balanced mean, that is to say, it takes into consideration the coefficient of importance, the time (volume) affected to the exercise, the index of the respective factor (initially established) and the index of the exercise.

The authors provide a telling example on the basis of elements furnished by a weekly cyclic of training in handball.

ÎNVĂȚAREA ÎNOTULUI — PARTE A UNUI SISTEM STRATEGIC (V)

Prof. MIRCEA OLARU
Clubul sportiv școlar nr. 1 — București

Înotul românesc a început să trăiască clipe de reală satisfacție. După ani de frămîntări și căutări, munca antrenorilor ce au sarcina pregătirii sportivilor noștri fruntași a început să dea roadele așteptate, cunoscute de opinia publică din țară și, ceea ce este foarte îmbucurător, de opinia specialiștilor din străinătate. În acest sens, a surprins plăcut știrea prin care se anunța că „Asociația antrenorilor de înot din S.U.A." a oferit sportivei Carmen Bunaciu *o diplomă de onoare, ca o recunoaștere a valorii talentatei sportive din țara noastră.*

Printre măsurile întreprinse care explică aceste succese, desigur învățarea înotului are importanța sa, știut fiind faptul că un sistem viguros de învățare a înotului de către cît mai mulți copii este o condiție esențială a dezvoltării natației și, deci, a creșterii performanțelor.

Carmen Bunaciu, Camelia Hoțescu *și proaspăta recordmenă* Irinel Pănulescu *au putut să „apară" deoarece în ultimii zece ani aproximativ 500 000 de copii au învățat să înoate cu mișcări din tehnica înotului sportiv. La prima vedere, această cifră poate mulțumi pe mulți, dar, analizînd atent acest indicator ne putem permite să afirmăm că problema învățării înotului sportiv mai poate fi încă substanțial îmbunătățită, mai ales în ceea ce privește numărul de copii care știu să înoate. Astfel, apare ca firească întrebarea* : care ar fi fost forța și valoarea înotului nostru dacă în acești ani numărul copiilor care au învățat să înoate ar fi fost de zece ori mai mare ? *Desigur, alături de actualii campioni am fi avut și alții, ceea ce ar fi însemnat mult mai mulți parteneri de întrecere, nivelul concurenței sportive ar fi fost mai ridicat și, implicit, performanțele ar fi putut să fie cu mult mai valoroase. Atingerea acestor parametri de activitate nu este ușor de realizat. A învăța să înoate aproximativ 500 000 de copii, anual, reprezintă pentru antrenorii de natație un obiectiv greu, poate imposibil de împlinit.*

În aceste condiții, se pune o a doua întrebare : învățarea înotului trebuie atribuită, ca sarcină de muncă, în exclusivitate doar antrenorilor de înot ? *Răspunsul corect este că nu ! Acest volum mare de muncă nu poate fi împlinit de cei aproximativ 200 de antrenori care activează în prezent în natația noastră. În acest fel ajungem firesc să ne gîndim că singura soluție care poate da viață acestei idei, acestei necesități,* este cea de a apela la profesorii de educație fizică aflați în sistemul de învățămînt, în școli.

Primul argument în favoarea acestei noi orientări este faptul, cunoscut de toată lumea, că fiecare profesor de educație fizică a fost instruit — în perioada cursurilor universitare — pentru a fi un bun instructor de înot. Pentru acest lucru, fiecare student, viitor profesor de educație fizică, a fost instruit în lecții speciale în cadrul unui curs de înot, a avut de trecut o serie de norme specifice înotului, în fine, a susținut un examen de înot, examen prevăzut dealtfel în programa de învățămînt universitară.

Un alt argument este însuși sistemul de învățămînt, în care școala este unitatea organizată unde copiii se află în cea mai firească și favorabilă poziție de muncă sportivă. A „apropia" școala de imperativul „învățării înotului" reprezintă o măsură de bun profesionalism. Organizarea școlară, pe clase, cu profesori, diriginți, care cunosc îndeaproape copiii, zonarea teritorială a școlilor pentru a nu deteriora relația casă-școală-bazin, toate acestea fac ca învățarea înotului să fie de preferat să se realizeze ca o cerință școlară de învățămînt. Secțiile de natație existente la cluburile și asociațiile sportive vor putea în acest fel să-și manifeste eficiența în problemele de selecție riguroasă, precisă, în probleme specifice legate de pregătirea pentru marea performanță.

Una dintre cele mai firești îmbinări între școală și sport poate fi rezolvată strălucit printr-o nouă orientare, strategie, a problemei învățării înotului de către elevii primelor patru clase ale școlii. Din această „apropiere", școala și sportul vor avea numai de cîștigat:

— elevii pot deveni mai siguri în situațiile de pericol în apă, își călesc organismul, capătă deprinderi noi de mișcare;

— profesorii de educație fzică vor adăuga un nou atribut muncii și profesiunii lor, vor avea posibilitatea de a-i învăța să înoate pe elevii care le sînt încredințați pentru a fi educați, instruiți, formați pentru viață, pentru societate;

— școala se va dovedi a fi mai apropiată față de sarcina de a crește o populație școlară bine educată și instruită;

— antrenorii de înot vor putea efectua o restrîngere eficientă a forței de muncă pe problemele concrete puse de selecție și pregătire;

— elevii claselor I—II, organizați pe clase și conduși de profesorii de educație fizică din fiecare școală, pot fi incluși într-un sistem precis de muncă dat de noțiunea „nominalizare ciclică";

— actualele bazine (acoperite sau descoperite) pot găzdui mai multe cicluri de învățare a înotului în cadrul unui „orar național" riguros alcătuit;

— nominalizarea ciclică în orarul național poate aduce în activitate un număr de aproximativ 400 000 de copii anual în cca 20 de bazine acoperite, cu 660 de cursuri de înot, cu un număr total de 10 000 de grupe, clase de elevi și cca 2 500 de profesori de educație fizică;

— fiecare participant la activitate — elev sau profesor — poate cunoaște din timp data, ora, poziția de lucru în bazinul la care a fost nominalizat să învețe înotul; de asemenea, fiecare secție de natație va ști precis numărul de elevi, numărul de lecții-cicluri, numărul de pro-

fesori asupra căruia va putea acționa pentru a sprijini și îmbunătăți eficiența, dar mai ales pentru a efectua o selecție riguroasă, calitativă ;

— activitatea de învățare a înotului devine obligatorie pentru unitățile nominalizate ;

— învățarea se va face gratuit sub directul patronaj al secției de natație afiliată la federația de specialitate ;

— întreaga activitate se va înscrie pe făgașul competiției sportive naționale „Daciada", ca principală formă a sportului de masă — bază a sportului de performanță.

Cunoscînd conținutul muncii profesorului de educație fizică, faptul că este principalul responsabil-dinamic al creșterii și educării tinerei generații, putem afirma că, într-adevăr, învățarea înotului poate deveni cea mai plăcută sarcină a profesorului de educație fizică.

Este foarte probabil că la început vor fi consemnate o serie de piedici în calea acestei reușite. Cele mai multe dintre acestea vor trebui să fie înlăturate de fiecare dintre profesorii de care vorbim. Abnegația de care au dat dovadă atîtea generații de profesori pentru ridicarea sportului românesc pe cele mai înalte culmi poate sta drept chezășie că și noile generații — urmînd exemplul înaintașilor — vor pune la loc de cinste și sarcina învățării înotului, deprindere care odată formată nu se mai uită și o dată cu ea numele profesorului... De aceea, afirmăm cu toată convingerea că este deosebit de optimist acest spirit, care reflectă, încă o dată, adevăratele valori ale actului educațional. Oamenii muncii din patria noastră se străduiesc și reușesc să muncească din ce în ce mai bine, să se autodepășească ; în acest context, profesorilor de educație fizică, ca oameni ai muncii, le revine și această sarcină de mare actualitate : să învețe cît mai mulți copii să înoate !

M. OLARU : L'apprentissage de la nage — partie d'un systeme strategique (V)

Une des meilleures solution du problème de l'apprentissage de la nage est le „rapprochement" de l'école à cette activité, par l'organisation scolaire, par classes, professeurs, maîtres de classe, par zones territorialles. Pour cette action il est plus que nécessaire de faire appel aux professeurs d'éducation physique qui se trouvent dans le système d'enseignement, des cadres spécialisés instruits pendant les études universitaires.

L'apprentissage de la nage doit être fait en respectant la nominalisation cyclique dans l'horaire national ; de cette façon on peut amener un nombre impressionant d'enfants aux piscines, avec des avantages évidents en ce qui concerne la formation des habitudes utilitaires de nage et de creation d'une base solide avec de nombreux éléments pour l'action de sélection des futurs nageurs sportifs de performance.

M. OLARU : Swimming Teaching — Learning — a Part of a Strategic System (V)

One of the methods of solving the swimming teaching/learning problem is to organize this activity in all schools all over the country's territory. The teachers and instructors chould become aware of this necessity. It is the physical education instructors having graduated relevant higher educational estabilshments that are particularly called upon to undertake this action.

Swimming teaching/learning is to keep the cycles in the national curricula ; thus an impressive number of children will learn to swim, which will create a sound basis for the future selection of performance swimmers.

PREGĂTIREA FIZICĂ — O PROBLEMĂ DE PLANIFICARE ŞI ORGANIZARE A ANTRENAMENTULUI ÎN BASCHET

Prof. CONSTANTIN DÎRJAN
Clubul sportiv şcolar nr. 2 — Bucureşti

Pe plan internaţional, ca şi pe plan intern, performanţele pot fi realizate numai printr-o pregătire complexă a unor jucători care au calităţi motrice cu indici ridicaţi de manifestare.

O latură a complexităţii antrenamentului revine pregătirii fizice. Abordarea acestei componente a antrenamentului poate fi făcută în diverse modalităţi.

În cele ce urmează prezentăm punctul nostru de vedere.

Orientarea pregătirii trebuie să fie făcută în conformitate cu modelul jocului. Coordonatele jocului implică contribuţia fiecărui jucător în parte. Întregul ansamblu al jocului implică elemente tehnice şi tactice corespunzătoare. Se poate postula faptul că, în condiţiile în care cunoştinţele tactice şi procedeele tehnice de apărare şi atac sînt egale, va cîştiga echipa care are o pregătire fizică mai bună. Se poate enunţa un al doilea postulat prin care se afirmă că o pregătire fizică deosebită poate suplini o serie de deficienţe din sfera tehnicii şi tacticii jocului.

Atît pe plan intern, cît şi pe plan internaţional, rezultate deosebite se obţin numai în condiţiile stabilite de primul postulat, în contextul căruia pregătirea tehnică şi tactică devin determinante, implicînd pregătirea fizică. Deci, sarcinile jocului se stabilesc în legătură cu utilizarea procedeelor tehnice, în concordanţă cu cerinţele tactice ale jocului modern.

Diferenţierea pregătirii fizice (în generală şi specifică) şi prin aceasta diferenţierea mijloacelor folosite în pregătire a determinat o abordare în acest sens în mod prioritar a multor aspecte, creîndu-se uneori confuzie. De exemplu un jucător — A, cu talia de 190 cm are o detentă de 60 cm ; un jucător — B, cu talia de 195 cm are o detentă de 80 cm. Un procentaj egal al pregătirii orientată spre perfecţionarea celor doi jucători va menţine diferenţa existentă între ei în privinţa detentei. Urmărind reducerea sau anularea diferenţei în centimetri ce-i separă în privinţa detentei pe verticală, va trebui să acordăm un timp corespunzător mai mare pentru pregătirea jucătorului A, în raport cu jucătorul B. În felul acesta, ceea ce este necesar specific determină orientarea spre mijloace generale, dar acestea, la rîndul lor, solicită o specificitate care le este proprie.

Dacă pentru complementarea necesarului specific folosim unele mijloace generale, care solicită ele-

Educaţie fizică şi sport, nr. 8, 1978, pag. 30

mente specifice proprii, cum se transferă acest specific din sfera generalului, față de ceea ce în mod specific urmărim în realizarea pregătirii jucătorului de baschet ?

Iată cum un procentaj apreciabil din pregătire trebuie să fie orientat compensativ spre reducerea diferențelor privind cerințele motrice ale jocului. Deci, o selecție conformă cu parametrii impuși de realizarea marilor performanțe orientează procesul de pregătire în concordanță.

În acest sens, se desprinde concluzia că, respectînd cerințele privind valoarea calităților motrice, pregătirea este orientată prioritar spre perfecționarea tehnicii și tacticii jocului.

În situația în care calitățile motrice au valori scăzute, pregătirea fizică devine dominantă. În cazul în care calitățile motrice au valori ridicate din punct de vedere al dotării naturale, ordinea componentelor antrenamentului este : a) pregătire tehnică ; b) pregătire tactică ; c) pregătire fizică.

În celălalt caz, ordinea componentelor este : a) pregătire fizică ; b) pregătire tactică ; c) pregătire tehnică.

În prima variantă se pun în valoare calitățile tehnice ale jucătorilor prin cele motrice, într-un ansamblu tactic corespunzător. În cea de-a doua variantă se urmărește reducerea consecințelor unor

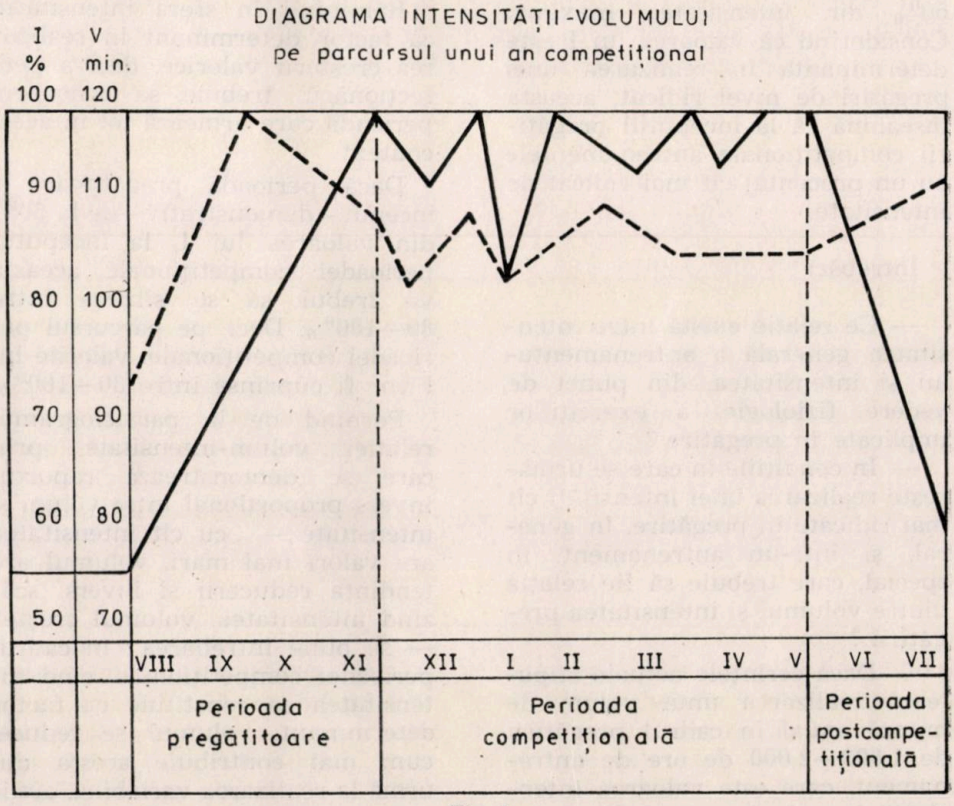


Fig. 1

calități motrice cu valoare scăzută și a unor procedee tehnice necorespunzătoare, printr-o tactică ce depășește, de multe ori, posibilitățile reale ale jucătorilor.

Prin această prismă, pregătirea fizică trebuie abordată ca o condiție implicată în orice exercițiu, iar fiecare exercițiu este orientat spre perfecționarea într-un anumit sens a jucătorului și a echipei.

Stabilirea și realizarea obiectivelor pregătirii fizice trebuie să plece de la cerințele de ansamblu ale pregătirii pentru o evoluție de valoare în competiție.

În figura 1 prezentăm activitatea pe un an. Începînd pregătirea pentru campionat la 1.VIII, ce valoare poate avea aceasta ? Pentru demonstrație, propunem 50% din intensitatea maximă. Considerînd că valoarea lui I este determinantă în realizarea unei pregătiri de nivel ridicat, aceasta înseamnă că la începutul pregătirii competiționale antrenamentele au un procentaj cît mai ridicat de intensitate.

Întrebări :

— Ce relație există între intensitatea generală a antrenamentului și intensitatea, din punct de vedere fiziologic, a exercițiilor implicate în pregătire ?

— În condițiile în care se urmărește realizarea unei intensități cît mai ridicate în pregătire, în general, și într-un antrenament, în special, care trebuie să fie relația dintre volumul și intensitatea pregătirii ?

— Dacă cerințele actuale stipulează realizarea unui volum de muncă anual în cadrul pregătirii de 1 600—2 000 de ore de antrenament, care este valoarea intensității în cadrul acestui volum ?

— Dacă condiționarea performanțelor se formalizează într-o singură variabilă — volumul — care intră NECONDIȚIONAT în sfera cantității, care este valoarea intensității în realizarea performanței, care intră NECONDIȚIONAT în sfera calității ?

La toate acestea se poate configura un postulat : volumul intră în sfera factorilor limitativi, prin timp, iar intensitatea intră în sfera factorilor cu grad nelimitat de libertate, prin creativitatea implicată, prin condiționarea calitativă.

Deci, pe parcursul perioadei competiționale valoarea lui I va fi determinantă.

Ce se întîmplă odată cu terminarea perioadei competiționale ?

Rămînînd în sfera intensității, ca factor determinant în realizarea creșterii valorice, deci a perfecționării, trebuie să concepem perioada care urmează tot în acest context.

Dacă perioada pregătitoare a început — demonstrativ — de la 50% din valoarea lui I, la începutul perioadei competiționale aceasta va trebui să se situeze între 80—100%. Deci, pe parcursul perioadei competiționale, valorile lui I vor fi cuprinse între 80—100%.

Pornind de la paralelogramul relației volum-intensitate, prin care se demonstrează raportul invers proporțional între volum și intensitate — „cu cît intensitatea are valori mai mari, volumul are tendința reducerii și invers, scăzînd intensitatea, volumul crește“ — se pune întrebarea : în cadrul perioadei competiționale, cînd intensitatea se constituie ca factor determinant, volumul se reduce, cum mai contribuie acesta din urmă la realizarea variabilei, actualmente condiționată, materiali-

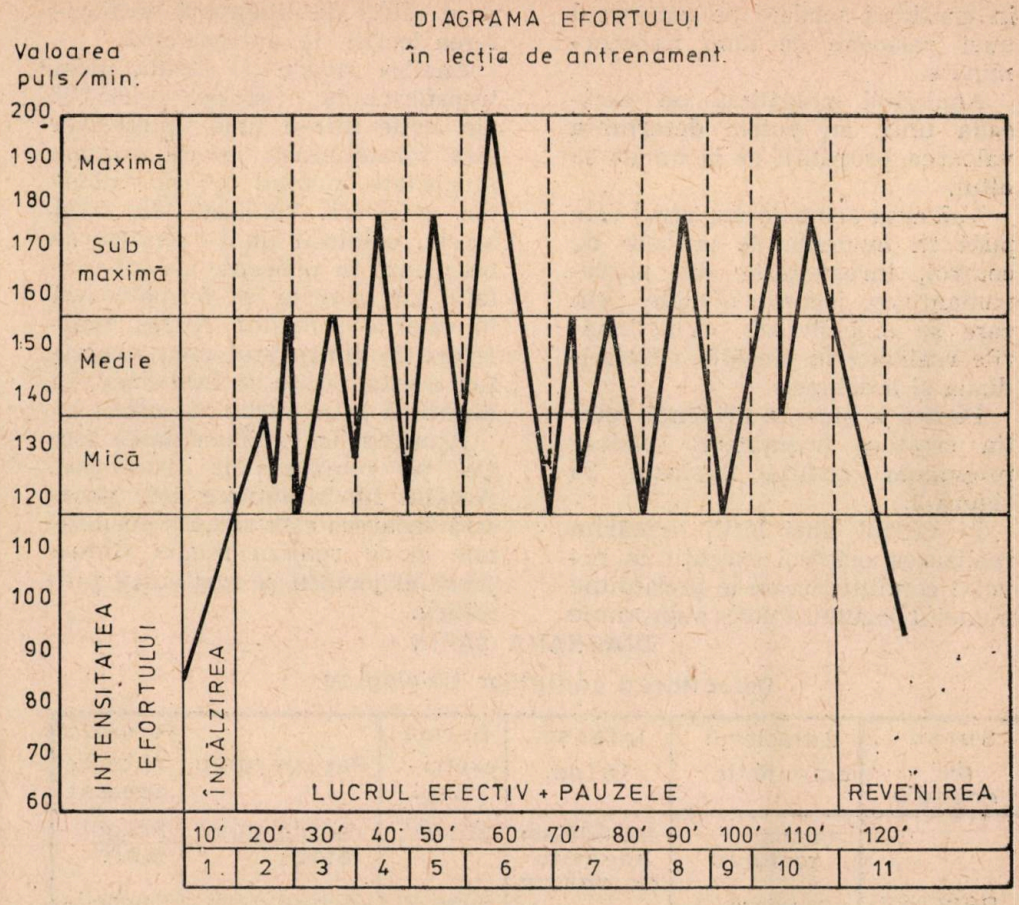


Fig.2

zată în 1 600—2 000 de ore de pregătire anual ?

Perioada care urmează, pe care propunem să o numim postcompetițională, trebuie să se situeze la o valoare a lui I mai mare de 50%.

Argumentarea este următoarea :

— creșterea poate fi formalizată prin ecuația :

$C = a (p_1 + p_2 + p_3 + \dots p_n)$ (1), în care C reprezintă creșterea ca funcție a acumulărilor (a) determinate de pregătirea realizată într-un anumit interval de timp determinat ; în același timp (a) este și o funcție a lui I, dar I devine determinant numai cînd : $I > 60\%$ (2)

Menținerea nivelului de pregătire presupune faptul că :

$M = n (p_1 + p_2 + p_3 + \dots p_n)$ (3), ceea ce evidențiază faptul că nivelul este menținut pe parcursul pregătirii în timp nedeterminat, nefiind realizate acumulări cantitativ-calitative, antrenamentul urmărind menținerea unui nivel, ca funcție a pregătirii realizate.

Scăderea nivelului de pregătire este determinată de reducerea lui I în cadrul relației :

$S = n(p_1) < n(p_2) < n(p_3) < \dots n(p_n)$ (4), în care nivelul pregătirii este

în continuă scădere pe parcursul unei perioade de timp nedeterminate.

Analizînd pregătirea pe perioada unui an putem determina valoarea pregătirii de la un an la altul.

Valoarea acumulărilor $a(p_n)$ este pusă în evidență de probele de control, înregistrările din antrenamente și jocurile oficiale prin care se obiectivează perfecționările realizate în pregătirea individuală și a echipei.

Pentru a pune în evidență relația creștere (menținere) scădere propunem analiza ilustrată în figura 2.

În cadrul unei lecții urmărim realizarea oricărei execuții la nivelul condițiilor care le presupune modelul jocului. Putem suprapune pe o astfel de diagramă desfășurarea lecției de antrenament.

Analiza poate fi făcută prin transformarea oricărei execuții din lecție într-o linie sinusoidală care formalizează relația volum-intensitate, putînd aprecia valoarea pregătirii realizate. În felul acesta, volumul unui exercițiu se calculează în procente ale intensității, iar aceasta se formalizează în valorile pulsului. Astfel, indiferent de conținutul unui exercițiu, acesta poate fi formalizat în diagramă prin curba pulsului.

Ajungem la fundamentarea lecției pe coordonatele fiziologice. Această fundamentare este necesară deoarece este singura posibilitate de a realiza relația dintre modelul jocului și conținutul pregătirii.

DIAGRAMA SAPIN

Dezvoltarea calităților fiziologice

Sursa de energie	Caracterul activității	Intensitatea	Durata exercițiului	Recuperarea	Perioada de antrenament
PROCESE AEROBE	-Lucru continuu -Repetare -Interval	50-60% din intensitatea maximă	30'-90' peste 3' 1'30"	-Totală, după efort; -Activă=cu durata efortului -Activă-revenirea pulsului la 120-130/min.	Pregătitoare Competițională
PROCESE ANAEROBE LACTICE	-În serii	60-80% din intensitatea maximă	20"-2'	-Lucru sub 60" R=L -Peste 60" R=1'30"-2"	Precompetițională Competițională
	-În serii	Intensitatea maximă	10" maximă	-10'-15' între serii; între exerciții diferite	Precompetițională Competițională

Fig. 3

Sapin (13) propune o diagramă a relației efort-calități motrice, care este determinantă în fundamentarea fiziologică a realizării antrenamentului, conformă cu cerințele jocului — figura 3.

DIAGRAMA DEMETER

Relația dintre efortul fizic și calitățile motrice solicitate

Valoarea pulsului	Intensitatea efortului	Natura efortului	% din maximum	Timpul de lucru	Calitățile motrice solicitate
120-130	Mică	Aerob	50%	-	R+I
130-170	Medie	Aerob stabil aparent	50-85%	50"-120"	I+R
170-180	Sub maximă	Mixt	50-85% 80-85%	50" 10"-60"	F+V
180-200	Maximă	Anaerob	85%	10"-15"	F.V. F+V

Fig. 4

Această diagramă se corelează cu cea în care valorile pulsului evidențiază, în orice moment al antrenamentului, valoarea de solicitare a unui exercițiu.

Diagrama Sapin se completează cu **diagrama Demeter** (figura 4) care, suplimentar, pune în evidență calitățile motrice solicitate.

Pornind de la afirmația că orice acțiune realizată în joc, indiferent de sensul ei tactic, are un caracter tehnic, care implică un anumit efort fizic, putem organiza antrenamentul în întregime în primul rînd pornind de la coordonate fiziologice. Deci, valoarea unui exercițiu poate fi apreciată în primul rînd prin implicațiile sale fiziologice. În acest fel, putem să ne dăm seama mai ușor de modificările ce trebuie aduse execuției sau organizării antrenamentului, pentru a obține efectul urmărit.

Figura 2 ne poate conduce la următoarele constatări :

— volumul lecției = 100 de minute ;

— ponderea componentelor antrenamentului : pregătirea fizică, 25% = 25 de minute ; pregătirea tehnică, 50% = 50 de minute ; pregătirea tactică, 25% = 25 de minute. Încălzirea de 15 minute este inclusă în aceste 100 de minute ? Dacă este inclusă în aceste 100 de minute planificate, ea constituie o componentă a pregătirii, a pregătirii fizice ? În mod normal, nu !

Deci, în planificarea din cadrul ciclului săptămînal apar minutele de pregătire, inclusiv încălzirea. Dar, în cadrul acestor 100 de minute, pentru fiecare exercițiu este stabilită o anumită pauză de refacere. Pauzele fac parte din aceste 100 de minute sau se situează în afara lor ?

Deci, 100 de minute reprezintă suma lucru + pauze, sau numai timpul de lucru ?

Această analiză ne-a condus spre următoarea orientare a organizării lecției :

— încălzirea = 15 minute ;
— lucru efectiv = 90 de minute;
— pauze de refacere = 10 minute ;
— organizare = 5 minute.

Pornind de la un astfel de procedeu, volumul total al antrenamentului se va reduce în condițiile menținerii constante a volumului de lucru efectiv. Aceasta se datorește reducerii duratei pauzelor, pe fondul adaptării la efort a organismului jucătorilor.

Deci, pregătirea jucătorilor poate fi apreciată atît prin reducerea volumului total al antrenamentului, cît și prin menținerea constantă a volumului de lucru sau prin mărirea acestuia.

Exemplu :

— timpul de efectuare a unui exercițiu = 10 minute ;

— timpul unei execuții individuale = 20 de secunde ;

— modul de lucru = 4 grupe ✕ ✕ 5 jucători.

Deci, un ciclu de execuție presupune : 20 de secunde lucru + 80 de secunde pauză. În 10 minute un jucător realizează 120 de secunde lucru + 480 de secunde pauză.

Întrebări :

— Care este caracteristica efortului în cele 20 de secunde ?

— Pauza de refacere este corespunzătoare, mai mică sau mai mare decît necesarul ?

Aceste întrebări trebuie puse datorită faptului că privind „în teren" constatăm o activitate continuă, dinamică, intensă, dar privind și „în afară" constatăm raportul real existent între lucru-pauză, putînd aprecia eficacitatea exercițiului executat.

Rămînînd în aceleași coordonate stabilite, 10 minute durata exercițiului, 20 de secunde durata unei execuții, putem realiza o eficacitate diferită a fiecărei execuții prin variația numărului de jucători în grupă :

— 4 jucători = 20 de secunde lucru + 60 de secunde pauză ;

— 3 jucători = 20 de secunde lucru + 40 de secunde pauză.

Evident că structura exercițiului este în concordanță cu sarcinile stabilite. Deci, același exercițiu își poate modifica influența în raport direct cu modalitatea de organizare a grupelor.

În privința intensității lucrului putem acționa în mai multe variante.

Sarcina stabilită — mărirea eficacității aruncării la coș din săritură. Timp de lucru — 10 minute.

Varianta 1 : un jucător, cu o minge, aruncă la coș din diferite poziții, recuperîndu-și mingea.

Varianta 2 : un jucător, cu o minge, aruncă din aceeași poziție, recuperîndu-și mingea.

Varianta 3 : un jucător aruncă din aceeași poziție, recuperîndu-și mingea și înregistrînd aruncările efectuate-marcate.

Dintre cele trei variante, evident cea mai eficace este ultima, deoarece permite urmărirea unei dinamici a numărului de aruncări efectuate-marcate, prin cifrele obținute putînd aprecia frecvența execuției și procentajul eficacității.

Deci, solicitarea din punct de vedere fizic în cadrul realizării oricărei sarcini a antrenamentului reprezintă o problemă de planificare și organizare a antrenamentului.

Pregătind lecția de antrenament în detaliu, se realizează o primă parcurgere a ei.

Realizînd antrenamentul, cu problemele sale, se realizează o a doua parcurgere a sa.

Retrospectînd desfășurarea antrenamentului se realizează o a treia parcurgere a sa. În acest

fel, capacitatea de organizare a antrenamentului se perfecţionează continuu, evitîndu-se alunecarea pe panta rutinei.

Concepînd lecţia în concordanţă cu figura 2 şi diagramele **Sapin** şi **Demeter,** putem realiza o succesiune corespunzătoare a sarcinilor şi o dirijare raţională a efortului în lecţie.

Analiza exemplificării :

1. 15 minute — încălzirea ; valorile pulsului = 120/min. ;
2. 10 minute — exerciţii pentru viteză-detentă ; valorile pulsului = 160/min. ;
3. 10 minute — exerciţii pentru dribling ; valorile pulsului 140—160/min. ;
4. 10 minute — exerciţii de contraatac ; valorile pulsului 160—180/min. ;
5. 10 minute — 1 × 1 pe tot terenul ; valorile pulsului 160—180/min. ;
6. 15 minute — 1 × 2 pe tot terenul ; valorile pulsului 180—200/min. ;
7. 15 minute — aruncări din săritură ; valorile pulsului 140—160/min. ;
8. 10 minute — 5 × 5, presing pe tot terenul ; valorile pulsului 160—180/min. ;
9. 5 minute — aruncări libere ; valorile pulsului 140/min. ;
10. 15 minute — 5 × 5, contraatac şi apărare presing ; valorile pulsului 160—180/min. ;
11. 5 minute — relaxare, analiza lecţiei, discuţii etc. Revenirea pulsului spre valorile dinaintea antrenamentului.

Valorile pulsului pot fi investigate prin procedeele obişnuite în vederea orientării antrenamentului în privinţa pauzei necesare pentru reluarea lucrului.

Abordînd planificarea şi organizarea antrenamentului în felul acesta putem rezolva în mod corespunzător problemele pregătirii fizice. În fond, valoarea jocului prestat de o echipă în competiţie este condiţionată de acumulările tehnico-tactice şi de capacitatea de a susţine un tempo ridicat pe durata întregului joc. Deci, capacitatea de efort trebuie implicată în orice execuţie, specifică sau mai puţin specifică jocului, deoarece tehnica şi tactica au grade diferite de eficacitate în raport direct cu viteza de desfăşurare a fazelor jocului. Evident, succesul îl va obţine numai echipa care-şi poate etala cunoştinţele tehnico-tactice pe durata întregului joc, la nivelul unor solicitări considerabile impuse de tempoul ridicat, iar în cadrul acestor solicitări ridicate şi permanente va obţine procentaje ridicate de eficacitate în toate acţiunile de atac şi apărare şi în special în aruncările la coş.

Considerăm că această abordare a organizării şi planificării antrenamentului creează un cadru complex de desfăşurare a pregătirii, determinînd acumulările considerabile în perioade de timp scurte, contribuind în felul acesta la mai buna pregătire a unor jucători de valoare.

BIBLIOGRAFIE

1. AVRAMOFF E. : Probleme fiziologice ale eforturilor ciclice, Ed. Stadion, Bucureşti, 1974.
2. BARHARD B. : Biografia oboselii, Ed. Ştiinţifică, Bucureşti, 1966.
3. DUMITRU CARMEN : Inima şi sportul de performanţă, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1975.
4. DEMETER A. : Fiziologia educaţiei fizice şi sportului, Ed. Stadion, Bucureşti, 1970.

5. GANDELSMAN A. B., SMIRNOV K. M. : Fundamentarea fiziologică a antrenamentului, Ed. Stadion, București, 1973.
6. GHIPPENREITER B. S. : Refacerea capacității de muncă în activitatea sportivă, Ed. U.C.F.S., București, 1962.
7. HARRE D. (sub red.) : Teoria antrenamentului, Ed. Stadion, București, 1973.
8. KIRBY S. : Restituția pulsului în antrenamentul de sprint la juniori, Sportul la copii și juniori, C.N.E.F.S., vol. XXIII, 1975.
9. MAYHEW J. L. : Antrenamentul de anduranță — stadiul actual al cercetărilor. Sportul de performanță, C.N.E.F.S., nr. 134/1976.
10. NETT T. : Exerciții de forță pentru dezvoltarea generală, Ed. Bartels & Wernitz, Stuttgart.
11. SMIRNOV I. I., DELOV A. A. : Dependența preciziei de aruncare în baschet față de procedeu, direcție și distanță. Sportul peste hotare, C.N.E.F.S., nr. 123/1975.
12. ȘICLOVAN I. : Teoria educației fizice și sportului, Ed. Stadion, București, 1972 F.F.B.B. nr. 450/nov-dec.-1975.
14. TIBACU V. : Circuitul în lecția de educație fizică, Ed. Stadion, București, 1973.
15. ULRICH J. : Circuit training, Ed. Bartels & Wernitz, Stuttgart.
16. VOLKOV V. : Cîteva probleme biochimice și fiziologice ale antrenamentului modern, Sportul la copii și juniori, C.N.E.F.S., vol. XXIV, 1975.

C. DÎRJAN : La préparation physique — une question de planification et d'organisation de l'entraînement en basket

Une partie de la complexité de l'entraînement revient à la préparation physique. L'orientation de cette préparation doit être faite selon le modèle du jeu, l'ensemble entier du jeu impliquant des éléments techniques correspondants. Dans la situation où les qualités motrices ont des valeurs réduites, la préparation physique devient dominante. On fait des références concernant les résultats obtenus par l'auteur dans l'étude effectuée utilisant les diagrammes Sapin (relation effort-qualités motrices) et Demeter (qui met en évidence les qualités motrices sollicitées) et on fait l'analise de l'exemple sur la base duquel on a élaboré l'ouvrage.

La capacité d'effort doit être impliquée dans toutes les exécutions, spécifiques ou moins spécifiques au jeu, car la technique et la tactique ont des degrés différents d'efficacité en rapport direct avec la vitesse de deroulement des phases du jeu.

C. DÎRJAN : Physical Training — a Problem of Planning and Organizing Training in Basket-ball Playing

Physical training is an important component of complex training and it should be carried out in keeping with the model playing, the ensemble implying suitable technical and tactical elements. In the situation in which the motive qualities show low values, physical training should play a prevailing role. The author makes references to the results obtained by the author in a study undertaken on the basis of Sapin's diagrams (the relationship between efforts and motive qualities) and of Demeter's diagram (which spotlights the motive qualities under stress). Moreover, he reviews the examples underlying his paper.

The effort capability should be implying in any specific or less specific playing, as both techniques and tactics have various degrees of effectiveness depending on the speed of the various phases of playing.

METODE DE EDUCARE A FORȚEI ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ

Prof. LAZĂR BAROGA
Antrenor federal
F. R. Haltere și Culturism

Este bine cunoscut faptul că diferitele metode de antrenament ce se aplică în procesul de pregătire al sportivilor influențează în mod diferit caracterul contracției musculare. În funcție de încărcătură, număr de repetări și număr de serii, în interiorul mușchilor, care efectuează contracția, se produce lucrul simultan sau alternativ al diferitelor grupe de fibre musculare.

Metodele de educare a forței urmăresc de fapt efectuarea unor contracții musculare în care să fie atras un număr cît mai mare de fibre la nivelul cel mai înalt de încordare al lor, condiție esențială pentru dezvoltarea unei forțe musculare considerabile.

Prin dezvoltarea calității fizice forță, înțelegem procesul de transformare a acestei calități în timpul vieții. Astfel, se observă o creștere treptată a forței pînă la 25—30 ani, apoi o perioadă de stabilizare după care urmează scăderea ei. Deci dezvoltarea forței presupune producerea unor modificări în timpul vieții organismului. Prin educarea forței se înțelege procesul pedagogic de dirijare a dezvoltării forței pentru a obține modificări în direcția dorită. De exemplu, la educarea forței va fi vorba de dozarea efortului, alegerea exercițiilor, a numărului de repetări și serii etc.

În literatura de specialitate există multe clasificări ale metodelor de educare a forței, care au la bază diferite criterii, cum ar fi : complexele de exerciții întrebuințate, raportul dintre numărul de repetări și serii, variația încărcăturilor folosite, viteza de execuție etc. Ținînd seama de faptul că efortul depus pentru efectuarea unui exercițiu joacă rolul predominant în procesul de antrenament, indiferent de specificul ramurilor sportive, am efectuat o clasificare a metodelor de educare a forței, în funcție de acest unic criteriu. Astfel, metodele întrebuințate în sportul de performanță pentru educarea calității fizice forță sînt următoarele :

— metoda eforturilor maximale și supramaximale :
— metoda eforturilor mari ;
— metoda eforturilor izometrice ;
— metoda eforturilor explozive (power-training) ;
— metoda eforturilor mijlocii ;
— metoda eforturilor segmentare (body-building) ;
— metoda eforturilor pînă la refuz ;
— metoda eforturilor în circuit.

Metodele de educare a forței păstrează aceleași caracteristici indiferent de specializarea sportivă, ele fiind valabile ori de cîte ori întîlnim manifestarea într-un fel sau altul a forței musculare.

Educație fizică și sport, nr. 8, 1978, pag. 39

— **Metoda eforturilor maximale și supramaximale.** Se caracterizează prin faptul că sportivul depune un efort maximal și supramaximal, în funcție de posibilitățile sale în momentul respectiv la un exercițiu oarecare. Aceste eforturi care produc o excitație maximă la nivelul sistemului nervos central antrenează de fapt elementele neuropsihice care împreună cu masa musculară sînt elementele esențiale pentru creșterea indicilor de forță.

În cadrul exercițiilor se folosesc încărcături (prin încărcătură se înțelege mărimea greutății cu care se efectuează exercițiul), cuprinse între 100—120% în raport cu posibilitățile maxime ale sportivului în ziua respectivă. Dacă un sportiv, indiferent de ramura sportivă pe care o practică, a reușit să efectueze o genuflexiune cu haltera de 100 kg pe spate, se consideră că a depus un efort de 100%. Dacă în ziua următoare, depunînd același efort maxim, sportivul reușește doar 92,5 kg, această încărcătură reprezintă tot un efort de 100%. Practica sportivă demonstrează valabilitatea acestui principiu de evaluare a forței maxime, deoarece posibilitățile de efort maxim ale sportivilor diferă de la o zi la alta în funcție de o serie de elemente neprevăzute (odihnă necorespunzătoare, oboseală, accident, conflicte familiale etc.). Folosirea în metodică a procentelor calculate din greutatea maximă ridicată cîndva sau cea planificată nu are nimic comun cu posibilitățile unui sportiv la un moment dat. Se întîmplă și în momentul de față să i se planifice sportivului să lucreze cu 80% față de cifra record realizată cîndva la exercițiul respectiv. În fond, datorită unor motive oarecare, greutatea de 80% devine o greutate prea mare, sau din contră este prea mică, posibilitățile sportivului fiind mai mari. Și într-un caz și în altul greutățile mînuite nu reprezintă excitanți corespunzători, ca atare, eficiența antrenamentului este redusă.

Tot în scopul antrenării elementelor nervoase necesare creșterii forței musculare, se depun eforturi ce depășesc 100% din posibilități. De exemplu, maximum (100%) realizat de un sportiv la împins culcat pe o bancă a fost de 100 kg. Încercările de a împinge 105 și 110 kg (fiind asistat de doi parteneri) sînt eforturi peste 100% reprezentînd mișcări care au drept scop formarea posibilităților neuropsihice, chiar dacă încercările sînt (evident) nereușite. Scopul încercărilor ce depășesc posibilitățile maxime nu este acela de a realiza exercițiul ci în primul rînd de a se realiza excitații maxime la nivelul sistemului nervos central.

Numărul de repetări folosite în eforturile maximale și supramaximale este minim (1), la fel ca și numărul de serii (1—3). Exercițiile la care se folosesc aceste eforturi fiind și el mic (3—6) reiese că volumul unei lecții de antrenament este de asemenea mic, fiind cuprins între 1 000—5 000 kg pentru halterofili și 1 000—2 500 kg pentru ceilalți sportivi. În timp, acest volum se efectuează în circa 1—2 ore de 2—6 ori într-un ciclu săptămînal, în funcție de cerințele pregătirii și de posibilitățile individuale.

Exprimată în kg, metoda eforturilor maximale și supramaximale, pentru un sportiv care în ziua respectivă efectuează maximul său cu 100 kg la un exercițiu, arată astfel :

Exercițiul 1 :

50 kg	50 kg	70 kg		90 kg	100 kg	105 kg	110 kg
3	3	2	—	1	1	1	1
	încălzire				excitație maximă		

pentru toți sportivii.

Unii autori recomandă efectuarea unor astfel de eforturi de circa 4 ori pe lună. În prezent se tinde spre adaptarea organismului de a face față la astfel de eforturi cît mai des posibil, adică la fiecare exercițiu și la fiecare antrenament, atunci cînd este vorba de educarea forței pure. Particularitatea de bază a acestei metode constă în faptul că nu se aplică niciodată singură în procesul de antrenament ci numai combinată cu alte metode care asigură în același timp și hipertrofia fibrei musculare.

— **Metoda eforturilor mari.** Este metoda cel mai des folosită de către toți sportivii în scopul educării forței pure. Se efectuează încărcături cuprinse între 80—100% din posibilitățile maxime ale sportivului la un moment dat. Principiul acestei metode este următorul : realizarea unor exerciții maxime prin ridicarea unor greutăți pînă la 100% din posibilități (în ziua respectivă), revenirea la încărcături de 90% din posibilități unde se efectuează 1—2 repetări în 1—2 serii, și în sfîrșit lucrul cu 80% din posibilități unde se efectuează 1—3 repetări în 6—9 serii, la un număr de 3—6 exerciții. În prezent, în haltere se tinde realizarea repetărilor pînă la refuz cu greutățile de 80%.

Metoda eforturilor mari asigură solicitarea elementelor nervoase prin excitații maxime, dar și hipertrofia fibrelor musculare, mărind diametrul transversal al mușchilor, asigurîndu-se prin aceasta suportul material al forței musculare.

De obicei, sportivii din alte ramuri sportive se feresc de această metodă cu toate că doresc cu tot dinadinsul să-și dezvolte forța musculară. Se întrebuințează astfel încărcături mai mici dezvoltînd de fapt forța în regim de viteză sau de rezistență. Dacă antrenamentul este orientat spre mărirea indicilor de forță în regim de viteză sau rezistență, se explică atunci folosirea unor încărcături mai mici, dacă dorim obținerea unor indici măriți ai forței, atunci trebuie respectat întocmai principiul metodei indiferent dacă este vorba de sportivi halterofili sau de sportivi aparținînd altor specializări ca de exemplu : tenis de masă, tir, volei etc.

Exprimată în kg, metoda eforturilor mari pentru un sportiv care la un moment dat a realizat cifra maximă de 100 kg la un exercițiu are următoarea formă :

Ex. 1 :

50 kg	50 kg	70 kg		80 kg	90 kg	100 kg	90 kg
3	3	2	—	2	1	1	2
	încălzire			excitație maximă			

80 kg	80 kg	80 kg	80 kg
3	3	3	3

hipertrofia fibrelor musculare

pentru toți sportivii

Volumul lecțiilor de antrenament este mic fiind cuprins între 5 000—10 000 kg pentru halterofili și 2 500—5 000 kg pentru ceilalți sportivi avînd o durată de circa 2 ore și se efectuează de 2—6 ori într-un ciclu săptămînal în funcție de cerințele pregătirii.

— **Metoda eforturilor izometrice** se caracterizează prin faptul că se depun eforturi de 80—100% din posibilități împotriva unor aparate sau obiecte fixe timp de 6—12 secunde în 6—9 serii la 3 exerciții. Acest efort denumit și static se efectuează prin încordări maxime ale grupelor musculare în diferite poziții, fără să aibă loc modificări în lungime ale mușchiului, inserțiile acestuia rămînînd pe loc. Scopul principal al metodei este acela de a antrena elementele neuromusculare necesare dezvoltării forței. De aceea, această metodă se folosește în combinație cu altele care au în vedere și lucrul pentru hipertrofia fibrelor musculare.

Exprimată în secunde (timp de încordare) metoda eforturilor izometrice arată în felul următor ·

Nr. exercițiului	Denumirea exercițiului	Procentajul față de posibilitățile maxime					
		80%	90%	100%	90%	80%	80%
1	Împins la cadrul izometric din dreptul ochilor.	12″	10″	6—8″	10″	12″	12″
2	Încordări la cadrul izometric din poziție de genuflexiune adîncă.	12″	10″	6—8″	10″	12″	12″
3.	Încordări la cadrul izometric din semigenuflexiune.	12″	12″	6—8″	10″	12″	12″

Nu se recomandă încordări ce depășesc 12 secunde deoarece aceasta va produce oboseala sistemului nervos, care în astfel de eforturi este destul de solicitat. Totalizînd timpul efectiv de încordare în cadrul exemplului dat, vom avea o durată totală de încordare de 3,2 minute (3 exerciții în 6 serii) și 5 minute pentru 3 exerciții în 9 serii.

Între repetări și exerciții se recomandă o pauză de circa 90 de secunde. Socotind necesar o pauză totală de 30 de minute între încordările efectuate în 6 serii și 45 de minute între cele efectuate în 9 serii, adăugînd și circa 30 de minute pentru exercițiile libere în scopul încălzirii grupelor musculare care se efectuează în mod obligatoriu înaintea încordărilor, timpul total necesar antrenamentelor cu eforturi izometrice este de 1—1,30 ore și se efectuează de 2—6 ori într-un ciclu săptămînal, în funcție de scopul lecțiilor de antrenament. Volumul de muncă depus în acest an gen de eforturi este socotit mic, însă datorită solicitărilor la sistemul nervos central, lecțiile de antrenament sînt foarte intensive.

Pentru dozarea eforturilor se folosesc dinamometre care indică în kg efortul depus împotriva unei rezistențe fixe. Aplicarea eforturilor izometrice la juniori nu este interzisă, dar este necesar să se micșoreze timpul încordărilor și să se mărească timpul de odihnă în funcție de posibilitățile individuale. Cercetări experimentale de lungă durată întreprinse la noi în țară, demonstrează valabilitatea aplicării acestui gen de efort la vîrste timpurii, fără să se semnaleze cazuri în care starea de sănătate a copiilor să fie prejudiciată.

În ceea ce privește folosirea acestei metode în sportul de performanță, fie că s-a exagerat fiind considerată metodă minune, fie că a fost exclusă complet din pregătire. Considerăm greșite ambele poziții deoarece practica antrenamentului sportiv demonstrează că metoda eforturilor izometrice este o metodă sigură și rapidă de creștere a forței musculare, cu condiția ca să se întrebuințeze concomitent cu alte metode, asigurîndu-se astfel atît hipertrofia fibrei musculare, cît și lucrul dinamic ce caracterizează majoritatea mișcărilor din activitatea sportivă. Fără să îndeplinească aceste condiții, metoda eforturilor izometrice rămîne limitată în ceea ce privește eficiența creșterii forței musculare.

Specificăm faptul că metoda eforturilor izometrice permite lucrul segmentar, putîndu-se mări forța în anumite grupe musculare și în anumite poziții (unghiuri) impuse de tehnica sportivă. De exemplu, pornirea în genuflexiune este ușoară, sfîrșitul mișcării solicită, de asemenea, depunerea unui efort neînsemnat, însă la jumătatea traiectoriei (cînd între coapsă și gambă se formează un unghi de 90 grade) se cere un efort maxim, iar în mișcarea dinamică trecîndu-se rapid în această poziție grupele musculare sînt puțin solicitate, deci neantrenate suficient. Creșterea forței musculare în aceste poziții (întărirea grupelor musculare respective) asigură pe lîngă creșterea indicilor de forță care determină eficiența întregii mișcări și îmbunătățirea tehnicii sportive, izometria fiind astfel o verigă între forță și tehnică, metoda permite o solicitare intensă a unor segmente chiar în cazul cînd s-au produs diferite accidente care împiedică efectuarea unor mișcări dinamice globale impuse de cerințele motrice ale sportului respectiv. Aparatura simplă și timpul relativ scurt necesar efectuării exercițiilor izometrice sînt de asemenea argumente favorabile aplicării acesteia în pregătirea sportivilor de înaltă performanță indiferent de sportul pe care îl practică.

Unele dezavantaje ale metodei care au dat prilej de apariție în literatura de specialitate a unui voluminos material teoretic pot fi ușor compensate prin folosirea combinată a eforturilor statice cu cele dinamice. Dealtfel, ca o necesitate a acestui principiu metodic, în pregătirea multor sportivi sînt incluse următoarele variante ale metodei :

— contracția izometrică cu mișcare limitată : efortul dinamic se efectuează numai în prima sau în ultima parte a mișcării ;

— contracții izometrice : efortul dinamic este întrerupt de 2—3 ori pe traiectoria mișcării de eforturi izometrice cu o durată de 6—12 secunde.

— **Metoda eforturilor explozive** (power-training) se aplică în scopul dezvoltării forței în regim de viteză (detentă) și se efectuează cu încărcături cuprinse între 75—95% din posibilități, folosindu-se 3—6 repetări în 6—9 serii pentru fiecare exercițiu. Se întrebuințează 3 grupe de exerciții : exerciții cu haltera, exerciții cu mingi medicinale (aruncări) și exerciții acrobatice (sărituri). Pentru fiecare grupă de exerciții se aleg cîte 3 exerciții (total 9 exerciții) în conformitate cu cerințele sportului respectiv. Cele 9 exerciții se efectuează pe rînd, după care are loc o pauză mai mare, reluîndu-se apoi efectuarea celor 9 exerciții încă de două ori. Între exerciții se face o pauză de 1—3 minute, iar după cele 9 exerciții de 3—5 minute. Înainte de efectuarea primului grup de 9 exerciții se execută încălzirea tuturor grupelor musculare atît cu ajutorul

exercițiilor libere cît și cu haltera, mingile medicinale precum și diferite sărituri. Înainte de al doilea și al treilea grup de exerciții, nu se mai efectuează încălzirea.

Exemplificăm metoda eforturilor explozive pentru un sportiv care poate realiza maximum de 100 kg la împins culcat, smuls fără fandare și genuflexiuni cu haltera pe spate.

Astfel, sportivul din exemplul dat va executa programul de antrenament în felul următor : după încălzirea tuturor grupelor musculare care vor fi solicitate în lecție conform încărcăturilor indicate, se va odihni 3—5 minute și va executa împinsul culcat cu 75 kg (75%) în 3 repetări și 4 serii, apoi smulsul fără fandare cu 75 kg în 3 repetări și 4 serii ș.a.m.d. După efectuarea celor 9 exerciții și a unei pauze de 3—5 minute va executa cele 9 exerciții cu încărcături de 85% și în sfîrșit pe cele de 95%.

Volumul antrenamentelor cu ajutorul metodei eforturilor explozive este mijlociu, fiind cuprins între 10 000—20 000 kg pentru halterofili și 5 000—10 000 kg pentru ceilalți sportivi. Durata : circa 2—3 ore, și se execută de 2—6 ori într-un ciclu săptămînal în funcție de cerințele antrenamentelor.

În scopul măririi eficienței metodei se urmărește executarea tuturor exercițiilor în maximum de viteză. Cînd viteza de execuție a devenit maximă la majoritatea exercițiilor, se va crește periodic încărcătura exercițiilor cu haltere, distanțelor de aruncare a mingilor medicinale și a distanțelor realizate la sărituri sau înălțimii lor.

Metoda eforturilor explozive este întrebuințată de majoritatea sportivilor de performanță indiferent de ramura sportivă pentru dezvoltarea forței în regim de viteză (detenta).

— **Metoda eforturilor mijlocii** permite dezvoltarea forței musculare în regim de viteză, dar și în regim de rezistență în funcție de încărcăturile folosite și de numărul de repetări cu care se lucrează. Avînd în vedere faptul că sportivii halterofili au indici de forță în general mai crescuți față de ceilalți sportivi, datorită antrenamentelor de-a lungul anilor, aplicarea metodei eforturilor mijlocii se diferențiază după cum urmează :

— **pentru haltere** : cînd se folosesc încărcături cuprinse între 66—85% din posibilitățile maxime la exerciții, efectuate în maximum de viteză în 3—6 repetări și 6—9 serii, se dezvoltă forța în regim de viteză ; cînd se execută la aceleași încărcături și număr de serii mai multe repetări (maxime), se dezvoltă forța în regim de rezistență ;

— **pentru sporturile orientate spre forță în regim de viteză,** adică atletism (sprinturi, sărituri, aruncări), baschet, bob (împingători), box, ciclism (viteză), fotbal, handbal, hochei pe gheață, patinaj (500—1 000—1 500 m), rugby (înaintare), sărituri în apă, scrimă, tenis de masă și volei, metoda are următoarele aspecte : cînd se folosesc încărcături cuprinse între 30—50% din posibilitățile maxime la exercițiile respective, efectuate cu maximum de viteză în 3—6 repetări și 6—9 serii, se dezvoltă forța în regim de viteză ; cînd se execută la aceleași încărcături și aceleași serii un număr mai mare de repetări (maxim) se dezvoltă forța în regim de rezistență ;

— **pentru sporturile orientate spre forță în regim de rezistență**, adică alpinism, biatlon, canotaj, ciclism (șosea), gimnastică, înot, judo, caiac-canoe, lupte, patinaj (3 000 — 5 000 — 10 000 m), patinaj artistic, polo, popice, rugby (liniile dinapoi), tenis de cîmp și yachting, apar, de asemenea, cele două situații : cînd se folosesc încărcături cuprinse între 50—80% din posibilitățile maxime la exercițiile respective și se execută 3—6 repetări și 6—9 serii, se dezvoltă forța în regim de viteză ; dacă la aceleași încărcături și număr de serii se execută un număr mai mare de repetări (maxim) se dezvoltă forța în regim de rezistență.

În funcție de cerințele de dezvoltare a forței și a tehnicii diferitelor ramuri sportive, se folosesc pentru metoda eforturilor mijlocii un număr de 6—12 exerciții. Presupunînd greutatea de 100 kg maximum realizat de către sportivi, exprimată în kg, metoda eforturilor mijlocii are următoarea formă :

— **pentru haltere :**

I Smuls fără fandare : $\frac{40\text{ kg}}{3}\ \frac{50\text{ kg}}{3}\ \frac{65\text{ kg}}{3}\ {}_2\ \frac{75\text{ kg}}{2}\ \frac{85\text{ kg}}{1}\ \frac{65\text{ kg}}{3}\ {}_3$

încălzire forță în regim de viteză ;

II Smuls fără fandare : $\frac{40\text{ kg}}{10}\ \frac{50\text{ kg}}{10}\ \frac{65\text{ kg}}{12}\ \frac{75\text{ kg}}{8}\ \frac{85\text{ kg}}{3}\ \frac{65\text{ kg}}{5}\ {}_5$

încălzire forță în regim de rezistență ;

— **pentru sporturile orientate spre forță în regim de viteză :**

I Smuls fără fandare : $\frac{15\text{ kg}}{3}\ \frac{20\text{ kg}}{3}\ \frac{30\text{ kg}}{3}\ {}_2\ \frac{40\text{ kg}}{2}\ \frac{50\text{ kg}}{2}\ \frac{40\text{ kg}}{3}\ {}_3$

încălzire forță în regim de viteză ;

II Smuls fără fandare : $\frac{15\text{ kg}}{10}\ \frac{20\text{ kg}}{10}\ \frac{30\text{ kg}}{12}\ \frac{40\text{ kg}}{8}\ \frac{50\text{ kg}}{3}\ \frac{40\text{ kg}}{5}\ {}_5$

încălzire forță în regim de rezistență.

— **pentru sporturile orientate spre forță în regim de rezistență :**

I Smuls fără fandare : $\frac{30\text{ kg}}{3}\ \frac{40\text{ kg}}{3}\ \frac{50\text{ kg}}{3}\ \frac{70\text{ kg}}{2}\ \frac{80\text{ kg}}{1}\ \frac{60\text{ kg}}{3}\ {}_3$

încălzire forță în regim de viteză ;

II Smuls fără fandare : $\frac{30\text{ kg}}{10}\ \frac{40\text{ kg}}{10}\ \frac{50\text{ kg}}{12}\ \frac{70\text{ kg}}{8}\ \frac{80\text{ kg}}{3}\ \frac{60\text{ kg}}{5}\ {}_5$

încălzire forță în regim de rezistență ;

Volumul lecțiilor de antrenament efectuate cu ajutorul acestei metode este mijlociu fiind de 20 000—40 000 kg pentru halterofili și 10 000—20 000 kg pentru ceilalți sportivi, revenind 3—6 ore pentru fiecare lecție, efectuate de 2—6 ori într-un ciclu săptămînal, în funcție de cerințele pregătirii.

— **Metoda eforturilor segmentare** (body-building) este metoda preferată a culturiștilor și a multor sportivi de performanță din diferite sporturi. Se caracterizează prin lucrul analitic al grupelor musculare în scopul creșterii masei musculare și implicit a forței în regim de rezistență. Pentru halterofili se folosesc încărcături cuprinse între 50—85% din posibilitățile maxime la exercițiile respective efectuîndu-se 6—12 repetări și 9—12 serii. În sporturile orientate spre forță în regim de viteză se folosesc încărcături cuprinse între 30—50% din posibilități cu 6—12 repetări și 6—9 serii, iar în cele orientate spre forță în regim de rezistență, încărcături de 50—80% cu 6—12 repetări și 6—9 serii.

Se aleg 9—12 exerciții care să angreneze principalele grupe musculare în funcție de necesitatea dezvoltării forței în anumite segmente, precum și a cerințelor tehnice ale sportului respectiv. Încărcăturile se măresc din 3 în 3 luni în raport de posibilitățile individuale ale sportivilor.

Presupunînd că la unul din exercițiile alese, rezultatul maxim al sportivului ar fi de 100 kg, atunci aplicarea metodei eforturilor segmentare este următoarea :

— **pentru haltere :**

Împins culcat :

30 kg	40 kg	50 kg	70 kg	80 kg	60 kg
12	12	10	6	6	6

încălzire forță în regim de rezistență ;

— **pentru sporturile orientate spre forță în regim de viteză :**

Împins culcat :

20 kg	30 kg	40kg	3	50kg	3
6	6	6		6	

încălzire forță în regim de rezistență ;

— **pentru sporturile orientate spre forță în regim de rezistență :**

Împins culcat :

30 kg	40 kg	50 kg	60 kg	70 kg	60kg	3
6	6	6	6	6	6	

încălzire forță în regim de rezistență.

Metoda eforturilor segmentare necesită un volum mare de muncă care pentru halterofili este de 20 000—40 000 kg, iar pentru ceilalți sportivi de 10 000—20 000 kg, fiind necesare 3—6 ore de antrenament, de 2—6 ori pe săptămînă în funcție de scopul pregătirii și perioadele de antrenament. Culturiștii efectuează circa 8 ore de antrenament zilnic cu un volum de muncă care depășește deseori cifra de 80 000 kg.

Această metodă nu se întrebuințează ca scop în sine nici de către culturiști care urmăresc în principal creșterea masei musculare, lucru pentru care metoda păstrează ponderea principală în pregătire. Ea trebuie corelată cu alte metode capabile să solicite și elementele neuropsihice necesare obținerii unor indici măriți de forță. Îmbinarea metodei eforturilor segmentare cu alte metode permite culturiștilor să obțină forță (practica demonstrează că există culturiști care au o forță mult mai mare ca a halterofililor în anumite segmente) și celorlalți sportivi să-și dezvolte masa musculară, element indispensabil creșterii forței musculare.

— **Metoda eforturilor pînă la refuz** se utilizează atît în scopul creșterii masei musculare, cît și în cel al antrenării elementelor neuropsihice necesare creșterii indicilor de forță în regim de rezistență. Pentru halterofili, se întrebuințează încărcături cuprinse între 50—85% din posibilitățile maxime la exercițiile respective efectuîndu-se repetările pînă la refuz în 9—12 serii. Pentru sporturile orientate spre forța în regim de viteză, încărcăturile sînt de 30—50% din posibilități, iar pentru cele orientate spre forța în regim de rezistență de 50—80% din posibilități, pentru ambele grupe de sporturi efectuîndu-se repetările pînă la refuz în 9—12 serii.

În funcție de cerințele dezvoltării forței în regim de rezistență și ale tehnicii diferitelor ramuri sportive se utilizează circa 12 exerciții pentru un antrenament. Dacă socotim că rezultatul maxim al unui sportiv este de 100 kg la un exercițiu oarecare, atunci aplicarea practică a metodei pînă la refuz este următoarea :

— **pentru haltere :**

Genuflexiuni cu haltera pe spate : $\frac{30\text{ kg}}{10}\ \frac{40\text{ kg}}{10}\ \frac{55\text{ kg}}{10}\ \frac{75\text{ kg}}{8}\ \frac{85\text{ kg}}{6}\ \frac{65\text{ kg}}{\text{Refuz}}\ 6-9$

încălzire forță în regim de rezistență ;

— **pentru sporturile orientate spre forță în regim de viteză**

Genuflexiuni cu haltera pe spate : $10\text{ kg}\ \ 20\text{ kg}\ \ \frac{30\text{ kg}}{\text{Refuz}}\ 3\ \ \frac{40\text{ kg}}{\text{Refuz}}\ 3\ \ \frac{30\text{ kg}}{\text{Refuz}}\ 3$

încălzire forță în regim de rezistență ;

— **pentru sporturile orientate spre forță în regim de rezistență**

Genuflexiuni cu haltera pe spate : $\frac{30\text{ kg}}{10}\ \frac{40\text{ kg}}{10}\ \frac{50\text{ kg}}{8}\ \frac{70\text{ kg}}{6}\ \frac{50\text{ kg}}{\text{Refuz}}\ 6$

încălzire forță în regim de rezistență.

Metoda eforturilor pînă la refuz se efectuează într-un volum maxim care pentru halterofili este de 40 000—60 000 kg, iar pentru ceilalți sportivi de 20 000—30 000 kg. Datorită pauzelor mai mari între serii (3—5 minute) și exerciții (3—10 minute), durata unei lecții de antrenament este de 4—8 ore, și se poate executa de 2—3 ori într-un ciclu săptămînal în funcție de perioadele de pregătire și de posibilitățile individuale.

Metoda eforturilor pînă la refuz este din ce în ce mai aplicată în practica sportului de performanță. A devenit un principiu faptul că atunci cînd un sportiv nu are forță se aplică în pregătire acest gen de eforturi. iar rezultatele sînt eficiente și mai ales rapide. Aplicarea metodei solicită eforturi deosebit de intense, atît din punct de vedere psihic, cît și fizic. De aceea, la început unii sportivi se feresc sau chiar renunță datorită senzațiilor de greață și vomă, precum și a solicitărilor ieșite din comun, dar pe măsură ce organismul se adaptează la acest gen de eforturi și se observă progrese evidente, sportivii care doresc să obțină performanțe deosebite includ metoda în planul lor de pregătire.

— **Metoda eforturilor în circuit** se caracterizează prin folosirea pe rînd a unor exerciții cu încărcături care pentru halterofili sînt cuprinse

între 50—66% din posibilitățile maxime la exercițiile respective efectuîndu-se 10—15 repetări în 3—6 circuite, folosindu-se 9—12 exerciții în funcție de cerințele de dezvoltare a forței în regim de rezistență și tehnica sportului respectiv. Pentru sporturile orientate spre forță în regim de viteză, se folosesc încărcături cuprinse între 30—50% din posibilități efectuîndu-se 6—10 repetări în 3 circuite. În sporturile orientate spre forță în regim de rezistență încărcăturile sînt de 50—66% din posibilități cu 15—30 repetări în 3—6 circuite.

După terminarea unui circuit (efectuarea pe rînd a celor 9 sau 12 exerciții fără pauză între ele) se face o pauză de 1—5 minute și se trece la efectuarea celui de al doilea circuit ș.a.m.d.

Volumul efectuat în cadrul lecțiilor de antrenament cu aplicarea eforturilor în circuit este maxim, fiind cuprins între 40 000—60 000 kg la haltere și 20 000—30 000 kg la celelalte sporturi, necesitînd circa 4—8 ore de antrenament pentru fiecare lecție, de circa 2—3 ori în cadrul unui ciclu săptămînal. Este metoda de bază folosită în sporturile în care forța în regim de rezistență deține rolul principal.

Creșterea încărcăturilor se efectuează din 3 în 3 luni în funcție de progresele obținute. Intensitatea lecțiilor poate fi crescută și prin micșorarea pauzelor de odihnă dintre circuite. Amintim faptul că înaintea începerii lucrului în circuit este necesară o încălzire bună (circa 20—30 minute) a tuturor grupelor musculare ce vor fi solicitate în lecție.

Metodele de educare a forței folosite actualmente în sportul de performanță sînt într-o strînsă interdependență în procesul de educare a forței musculare și rareori se folosesc separat. Eficiența în creșterea indicilor de forță se asigură prin folosirea a două sau chiar a mai multor metode concomitent, în funcție de cerințele ramurii sportive, de gradul de pregătire, de perioada antrenamentului și, bineînțeles, de posibilitățile și particularitățile individuale ale sportivilor.

Îmbinarea judicioasă a metodelor de educare a forței creează posibilitatea angrenării în lucru a unui număr mare de fibre musculare, de creștere a capacității neuropsihice și a masei musculare, condiții esențiale pentru obținerea unor indici maximali ai dezvoltării forței.

BIBLIOGRAFIE

1. ABADJIEV I., — Principiile de bază ale antrenamentului halterofililor bulgari — Conferința europeană de haltere a antrenorilor și medicilor. Sofia, 1974 ; BulFHE nr. 6/1975.

2. BAROGA L., BOJKO A. — Orientare metodică și planificarea antrenamentului halterofililor. Editura Sport-Turism, București, 1975.

3. BAROGA L., — Manual de haltere și culturism. Ediția II-a, Editura Sport-Turism, 1977.

4. FILIP L., — Despre metodica dezvoltării forței. Teorie a praxe telesne vychovy nr. 1, 1964, Praga.

5. KARPOVICI P., — Fiziologia activității musculare. Ediția a VI-a. Philadelphia, W. B. Saunders, 1965, S.U.A.

6. O'CONNOR B., — Antrenamentul științific cu haltere. Scholastic Coach, New York nr. 1 — 1964.

7. OZOLIN N., — Metodica antrenamentului sportiv, Fizkultura i sport, 1971.

8. VERHOSANSKI V., — Bazele pregătirii forței specifice în sport. Fizkultura i sport, 1977.

9. ZAȚIORSKI V., — Calitățile fizice ale sportivului. Fizkultura i sport, 1966.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

ASPECTE ALE REFACERII ECHILIBRULUI HIDROMINERAL PRIN ALIMENTAŢIE

Dr. ALEXANDRA POPOVICI
Dr. MARTHA BAROGA
Asist. med. F. RIZESCU

Efortul fizic sportiv este însoţit de intensificarea metabolismului energetic cu mari produceri şi pierderi de căldură, de metaboliţi intermediari şi modificări ale echilibrului acido-bazic manifestat prin pierderi mari de lichide şi minerale.

Organismul uman posedă un sistem de reglare neuro-humorală complex, care coordonează lupta pentru menţinerea homeostaziei şi adaptarea la condiţiile de mediu.

Apa şi unele săruri minerale sînt constituenţi de bază ai organismului. Elementele minerale sînt trofine esenţiale (nesintetizabile în organism), iar prin însuşirile lor fizico-chimice conferă apei proprietăţile de mediu biologic, exercitînd fiecare în parte funcţii importante în cadrul metabolismului.

În practica medico-sportivă, metodele de refacere a echilibrului hidromineral au fost studiate de mulţi autori, dar prezintă încă multe aspecte incomplet elucidate.

Lucrarea de faţă are ca scop de a pune în discuţie în ce măsură se poate vorbi de un sistem unic sau unul complex, cu caractere diferenţiate în diferite probe sportive în raport cu felul efortului şi condiţiile de mediu în care se practică şi intensitatea cheltuielilor energetice.

METODA DE LUCRU

1. S-a făcut ancheta alimentară complexă la componenţii lotului olimpic 1976 prin care s-a urmărit scoaterea în evidenţă a elementelor subiective ale oboselii în diferite probe.

2. S-a urmărit alimentaţia a 12 sportivi pe 4 regimuri diferenţiate.

Regimul I : hipercaloric, hiperproteic, hiperglucidic, normolipidic (5 atleţi aruncători, 5 halterofili, 5 judokani, 5 boxeri şi luptători de categorie grea) ;

a) hipercaloric, intens hiperproteic, normoglucidic şi normolipidic (1 halterofil 75 kg).

Regimul II : hipercaloric, normoproteic, normoglucidic, normolipidic (15 gimnaşti, 15 atleţi, 5 halterofili, 5 boxeri şi luptători, 15 handbalişti).

Regimul III : relativ hipocaloric, hiperproteic, hipoglucidic şi normolipidic (15 gimnaste, 5 halterofili, 5 judokani, 5 boxeri de categorie uşoară, 5 atleţi).

Regimul IV : normocaloric, normoproteic, normoglucidic şi normolipidic (100 de sportivi din diferite ramuri de sport).

3. S-a studiat componenţa hidrominerală a organismului sportivilor din aceste ramuri de sport.

Educaţie fizică şi sport, nr. 8, 1978, pag. 49

CONȚINUTUL ÎN MINERALE A CELOR 4 REGIMURI ALIMENTARE

REGIMUL	Calorii	Apă	Proteine	Glucide g	Lipide g	Na mg	K mg	Ca mg	Mg mg	Fe mg	Cu mg	P mg	S mg	Cl mg	Baze	Acizi
1. Hipercalor	5000	2500	190	755	180	4200	5420	1300	563	35	1,5	2500	1450	2400	+96	-185
a) Regim hiperproteic	4800	2000	220	625	160	5495	6645	1847	673	41	1,5	3042	2506	3680	+86	-295
2. Hipercalor Hiperproteic	4500	1900	160	625	150	2751	4960	1110	420	20	1,4	2000	1120	2300	+87	-97
3. Relativ hipocaloric	2500	1600	140	250	90	2084	3985	1073	394	17	1,3	1750	950	2137	+69	-77
4. Normocalor	3500	1900	150	550	100	2450	4544	820	405	15	1,22	1665	919	2096	+58	-87

4. S-au urmărit mijloacele de refacere hidrominerală în timpul şi după efort.

CONSTATĂRILE REALIZATE

Ancheta relevă că simptomul dominant este senzaţia de sete atît în antrenament, cît şi în concurs. Este proporţională cu condiţiile de mediu în care se face antrenamentul şi caracterul efortului, fiind o sete mai accentuată în probele de fond din ciclism, canotaj, atletism şi în probele cu categorie de greutate în perioada instituirii curei de slăbire prin dezhidratare.

Ştim că apa corporală reprezintă 73% din masa slabă (fără ţesut adipos de rezervă) sau 62% din greutatea corpului.

În mod obişnuit, toate recomandările de rehidratare se referă la un organism uman de 70 kg care conţine 42 l apă. Variaţia greutăţii corporale la sportivii de performanţă este cuprinsă între 40—130 kg, ceea ce reprezintă pentru apă 30—70 l. De asemenea, suprafaţa corporală, unde au loc pierderile insensibile de apă şi transpiraţie, variază între 1,47—2,40 m.p., iar volumul respirator, la nivelul căruia se pierde apa, o variaţie între 2000—7000 l.

Pierderile în greutate la un antrenament variază între 200 ml — 5 l în raport cu volumul, intensitatea efortului şi condiţiile de mediu. Aportul apei din alimente în cadrul celor 4 regimuri este cuprins între 1600—2500 ml.

Trebuie luat în consideraţie că la sportivi eliminarea de apă, atît cea tanată cît şi cea pulmonară, se modifică în funcţie de nevoile echilibrului termic şi prezintă variaţii foarte mari. Eliminarea renală a apei este redusă după efort prin mecanismele de reglare pentru menţinerea echilibrului hidric.

Toţi autorii sînt de acord că în refacere elementul important este rehidratarea. Există însă contraziceri asupra modului în care trebuie făcută aceasta. Cu toate că fiziopatologia dezhidratării a demonstrat că scăderea volumului extracelular induce secreţia de aldosteron cu fuga potasiului din celule, cu scăderea presiunii osmotice intracelulare, ceea ce produce un flux suplimentar din apa intracelulară spre sectorul extracelular. Simptomatologia de la fenomene de oboseală obişnuită merge pînă la tulburări neurologice grave. Totuşi cura de slăbire prin dezhidratare în timp record este mult utilizată în multe probe sportive în perioada precompetiţională.

Refacerea în timpul şi după efort (la cazul la care ne referim) s-a făcut cu sucuri de fructe (250 ml), lapte (500 ml — 1 l), apă minerală (500 ml — 2 l), limonadă cu sucuri de citrice.

Pierderile de sodiu prin sudoraţie abundentă şi ingestie mare de apă duc la hiponatremii care au făcut pe unii autori să recomande terapii intensive cu tablete de sodiu pînă la 15 gr. împreună cu vitamina C.

Utilizarea acestora în concurs, în probele avantajoase de greutate corporală mică, nu fac decît să provoace o hipernatremie cu retenţie consecutivă de apă şi îngreuierea mişcării. Cantitatea totală de sodiu din organismul sportivilor variază între 60—165 g, iar cea de potasiu între 150—380 g. Potasiul implicat în metabolismul energetic al contracţiei

Tabelul 1

COMPOZIȚIA CORPORALĂ A SPORTIVILOR

PROBE SPORTIVE	Statura	Greutatea	Masa activă	Țesut adipos rezervă	Apa	Minerale	Suprafața cutanată	Calciu	Fosfor	Potasiu	Sulf	Sodiu	Clor	Magneziu	Fier
Box 48 kg	160	48	42,570	5,004	31,07	2,894	1,47	1,056	0,576	0,168	0,120	0,072	0,072	0,024	0,0024
51 kg	163	51	45,355	5,195	33,10	3,087	1,53	1,122	0,612	0,178	0,127	0,076	0,076	0,025	0,0025
54 kg	166	54	47,760	5,930	34,80	3,243	1,58	1,188	0,548	0,189	0,135	0,081	0,081	0,027	0,0027
57 kg	169	57	50,410	6,335	36,81	3,427	1,64	1,254	0,684	0,199	0,142	0,085	0,085	0,028	0,0028
60 kg	171	60	53,000	6,757	38,68	3,600	1,69	1,320	0,720	0,210	0,150	0,090	0,090	0,030	0,0030
63,500kg	173	63,5	56,310	7,312	43,132	3,681	1,78	1,394	0,762	0,222	0,158	0,095	0,095	0,031	0,0031
67 kg	175	67	59,135	6,843	41,06	3,846	1,80	1,474	0,804	0,234	0,167	0,100	0,100	0,033	0,0033
71 kg	177	71	61,888	8,399	44,92	4,206	1,86	1,562	0,852	0,248	0,177	0,106	0,106	0,035	0,0035
75 kg	179	75	62,507	9,369	45,63	4,256	1,93	1,650	0,900	0,262	0,187	0,112	0,112	0,037	0,0037
81 kg	184	81	70,604	10,39	51,54	4,808	2,01	1,782	0,972	0,283	0,202	0,121	0,121	0,040	0,0040
+ 81 kg	190	81	78,188	12,81	57,07	5,324	2,10	2,002	1,092	0,318	0,227	0,136	0,136	0,045	0,0045
Aruncători	190	110	97,999	13,11	71,54	6,664	2,40	2,420	1,330	0,385	0,275	0,165	0,165	0,055	0,0055
Gimnastică fete	155	45	40,265	4,93	29,39	2,738	1,40	0,998	0,540	0,157	0,112	0,067	0,067	0,022	0,0022
Gimnastică băieți	170	63	57,154	6,59	41,72	3,886	1,72	1,401	0,764	0,223	0,159	0,095	0,095	0,031	0,0031
Canotaj băieți	194	90	79,300	10,7	57,89	5,392	2,20	1,980	1,080	0,315	0,225	0,135	0,135	0,045	0,0045

musculare este prezent printr-un aport de 3—6,6 g în cadrul celor 4 regimuri. Am constatat însă că există o serie de sportivi care preferă un regim hipercarnat, evitînd legumele şi fructele, ceea ce face ca aportul să scadă foarte mult (1,5—2 g). Este cunoscut faptul că reglarea economiei de potasiu este mai puţin promptă decît cea a sodiului, iar urmărirea variaţiilor prin probe de laborator este dificilă, deoarece este vorba de 1 ion preponderent intracelular. Potasiul urinar variază normal între 50—150 m Eq, dar şi în dieta săracă se elimină 30—40 ml echivalenţi 24 ore. S-ar părea că există un paralelism între coeficientul de uzură (Rubner) sau cheltuiala endogenă de azot, întrucît se asociază cu metabolismul energetic. Tratamentul se face substitutiv în hipopotasemii, dar trebuie făcut cu multă prudenţă întrucît un exces brutal poate duce la accidente cardiovasculare severe. Calea orală fiind de preferat la sportivi hipopotasemiile prin aport alimentar cu produse bogate în K (lapte praf 1280 mg, caşcaval 180 mg, carne 350 mg, fasole 1500 mg, mazăre 1000 mg, cartofi 550 mg, pătrunjel 900 mg, spanac 700 mg, suc de roşii 950 mg etc.).

Calciul şi fosforul, fiind ioni cu rol important în contracţia musculară, sînt permanent căutaţi în medicaţia de susţinere. Calciul la sportivi variază între 900 g pînă la 2 kg. Se găseşte în structura oaselor şi dinţilor, dar rolul său deosebit este prin participarea sa la schimburile metabolismului energetic. Nevoia pentru un nesportiv este între 0,65 şi 0,80 g/24 ore. Pentru un sportiv, a fost demonstrat de Gonţea, este nevoie de o doză dublă. În cadrul celor 4 regimuri, aportul de calciu a variat între 800—1800 mg, dar sînt destul de mulţi sportivi care au un regim dezechilibrat, total lipsit de produse lactate, care se manifestă prin stări încadrate în tetania latentă. Considerăm că aportul de calciu prin produse lactate şi mai ales lapte praf care duce la 1000 mg/100 g este forma cea mai asimilabilă şi uşor de administrat. Fosforul din organism variază între 500—1500 g, iar aportul alimentar între 1600—2500 mg.

Preparatele farmaceutice avînd o acţiune redusă, creşterea aportului alimentar de fosfor asimilabil este foarte importantă pentru sportivi (lapte praf 760 ml, telemea 400 mg, gălbenuş de ou 500 mg, ficat 350 mg, peşte 250 mg).

Magneziul variază între 0,022—0,055 kg din greutatea corporală, predominînd în fluidul intracelular, activînd ca activator în fosforilarea hexozelor şi sinteza argininei, are rol important în metabolismul energetic. Aportul alimentar din cele 4 regimuri : între 300—600 mg. Tulburările legate de raportul magneziu-calciu şi magneziu-potasiu sînt deosebit de frecvente la cei cu aport redus alimentar (lapte praf 96 mg, caşcaval 45 mg, mazăre 120 mg, varză albă 70 mg, măceş 30 mg, mălai 120 mg).

Considerăm, în concluzie, că atunci cînd este vorba de refacere prin alimentaţie, aceasta trebuie diferenţiată în primul rînd în raport cu caracterul efortului, condiţiile de mediu, cît şi greutatea corporală a sportivului.

BIBLIOGRAFIE

COTĂESCU I. : Fiziologie celulară. Ed. medicală, Bucureşti 1971.
CREFF A. F., BERNARD L. : Sport et alimentation. Ed. La table ronde, Paris, 1966.

GONȚEA I. : Alimentația rațională a omului, Ed. didactică și pedagogică, București, 1971.

GOZARIU L., DASCĂLU R. : Calculul în organismul uman. Ed. Dacia, Cluj-Napoca, 1975.

GOLDENBERG E : A primer of water, electrolyte, and acid-base syndromes. Ed. Lea and Febiger, Philadelphia, 1965.

MINCU I. : Boli de metabolism și nutriție, Ed. didactică și pedagogică, București, 1969.

MINCU I. : Tratat de dietetică, Ed. medicală, 1974, București.

PANAITESCU GH., OLTEANU D. : Apa și electroliții, în practica medicală Ed. medicală, București, 1969.

ALEXANDRA POPOVICI et collab. : Contributions au problème de la réfection de l'équilibre hydrominéral par l'alimentation

L'organisme humain possède un système de reglage neuro-humoral complexe, qui coordonne la lutte pour le maintien de la homéostasie et l'adaptation aux conditions du milieu.

L'eau et quelques minéraux sont les constituants de base de l'organisme. Les éléments minéraux sont des trophines essentielles (nonsynthétisables dans l'organisme), et par leurs qualités physiques-chimiques ils confèrent à l'eau des propriétés de milieu biologique, ayant, chacun à part, des fonctions importantes dans le cadre du métabolisme.

Dans la pratique médico-sportive, les méthodes de réfection de l'équilibre hydrominéral ont été étudiées par plusieurs auteurs, mais elles présentent encore plusieurs aspects insuffisamment élucidés.

Dans cet ouvrage on a fait l'enquête alimentaire complexe des membres du lot olympique, en poursuivant à mettre en évidence les éléments subjectifs de la fatique dans différentes épreuves.

On a poursuivi l'alimentation de 12 sportifs sur 4 régimes différenciés.

On a étudié la composition hydrominérale de l'organisme des sportifs appartenant à plusieurs branches sportives (boxe, lutte, handball, judo).

L'enquête relève le fait que le symptôme dominant est la sensation de soif, tant à l'entraînement, qu'aux concours.

Les pertes de poids à un entraînement varient entre 200 ml—5 l, par rapport au volume, à l'intensité de l'effort et aux conditions de milieu. L'apport de l'eau des aliments dans le cadre des 4 régimes est compris entre 1600—2500 ml.

Tous les auteurs sont d'accord que dans la réfection l'élément important est la réhydratation. Mais comment se fait-elle ? Précisément cet aspect est étudié dans l'ouvrage du Centre de Médecine Sportive.

ALEXANDRA POPOVICI and Team : Contributions to the Recovery of the Hydromineral Balance by an Adequate Diet

The human body boasts a complex neural-humoral adjustment system which acts as a control mechanism maintaining the homeostasis and ensuring the adaptation to the environment.

Water and a few minerals are basic constituents of the body. The mineral elements are essential trophines (non-synthesizable in the body), and by their main physical and chemical properties lend to water biological environmental properties, discharging not less important functions within metabolism.

In the sporting practice, the methods of body recovery and rehabilitation have been subject to wide-scale investigations ; yet a number of their aspects have not been entirely elucidated. This paper deals with food and diet ; it is based on an experiment carried out on the occasion of competitions of the Olympic team. The experiment had in view the factors of fatigue: the subjective elements causing fatigue in different events.

The diet was investigated, under four different versions, of 12 sportsmen. The authors concentrated on the hydromineral composition of the sportsmen's bodies by several branches of sports (boxing, wrestling, handball and judo).

The inquiry revealed that the main symptom was thirst both during the training and the competition.

The losses in weight during one sesion of training were of 200 ml — 5 l depending on the volume, the intensity of the strain and the environment. The contribution of water, in all the four diets, ranged from 1600 to 2500 ml.

All the authors have pointed out that the most important element in recovery is rehydration. And this paper mainly evidenced the mays and means of rehydration.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerare următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri. Ele nu vor depăși 10 pagini pentru cele de cercetare științifică și 15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate în mod obligatoriu de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc,adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

CONTRIBUȚII LA STUDIUL PATOLOGIEI RENALE LA SPORTIVI DE PERFORMANȚĂ*)

Dr. NICOLAE PLOEȘTEANU
Centrul de medicină sportivă

Creșterea morbidității prin afecțiuni renale, precum și creșterea numărului de sportivi cu manifestări renale minore, de laborator, în absența unei simptomatologii clinice evidente, a făcut necesară studierea aspectelor de patologie renală la sportivii de performanță.

Lucrarea oglindește un studiu ce a cuprins 2 054 de sportivi și sportive, aflați în evidența și sub controlul medical al Centrului de medicină sportivă București, care au fost urmăriți de-a lungul unei perioade de 10 ani, între 1 ianuarie 1966 și 31 decembrie 1975. Toți subiecții erau sportivi de performanță, aparținînd unui număr de 27 de discipline sportive, dintre care 14 discipline studiate cuprind atît bărbați, cît și femei.

MATERIAL ȘI METODĂ

Din totalul de 2 054 sportivi, 1 524 (74,20%) au fost bărbați și 530 (25,80%) femei, raportul bărbați-femei fiind de 2,87 : 1.

Sportivii examinați au fost grupați în trei grupe de vîrstă :

— grupa I sub 25 ani, cuprinzînd 1 180 bărbați și 430 femei ;

— grupa a II-a între 26—35 ani, cuprinzînd 316 bărbați și 91 femei ;

— grupa a III-a, peste 36 de ani, cuprinzînd 28 bărbați și 9 femei.

Modificările examenului de urină sînt urmărite ca fiind un indice relativ al funcției renale, de mare accesibilitate, iar aprecierea stării morfo-funcționale a rinichilor în cazurile cu elemente patologice, precum și în cazurile de patologie renală certă, se bazează pe studii clinice și paraclinice de laborator, explorări funcționale renale, radio-izotopice și de alte specialități: O.R.L., ginecologie, stomatologie etc.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

În urma studiului clinic și paraclinic efectuat, au fost puse în evidență date care permit să se răspundă la unele întrebări pe care ni le-am pus, privitor la patologia renală la sportivi.

Solicitarea aparatului urinar la efort se manifestă atît prin prezența de numeroase cazuri cu elemente patologice în urină — 35,34%, cît și printr-un număr relativ ridicat de cazuri patologice (7,64%).

Procentul mai mare de sportivi cu elemente patologice în urină și de cazuri patologice este favorabil femeii după cum urmează :

*) Teză de doctorat în octombrie 1977 în cadrul I.M.F. București.

— elemente patologice: femei — 45,09% şi bărbaţi — 31,95% ;
— cazuri problemă : femei — 8,67% şi bărbaţi — 7,21%.

Anamneza celor 726 de sportivi cu elemente patologice în urină a evidenţiat la 95 dintre ei — 13,08% următoarele antecedente : focare de infecţie nestreptococice 34,74% şi streptococice 17,89% ; infecţii urinare 13,68% ; stări gripale 6,32% ; diverse alergii 5,26%, litiaze urinare şi hipertensiune arterială 2,11%.

Vîrsta medie a bărbaţilor cercetaţi a fost de 24,4 ani şi a femeilor de 22,5 ani.

Vechimea medie în sport la bărbaţi era de 9,1 ani şi la femei de 6,8 ani.

Pe grupe de vîrstă cel mai ridicat procent de elemente patologice în urină, atît la bărbaţi cît şi la femei, s-a constatat la grupul cel mai vîrstnic, al celor de peste 36 de ani. La grupa tînără, sub 25 ani, predomină elementele patologice cu apariţie intermitentă în urină, care sînt în general benigne, tranzitorii. Spre deosebire de acest grup, la cei peste 36 de ani, se întîlnesc elemente patologice cu apariţie repetată, care au o semnificaţie mai severă. La tineri, elementele patologice din urină sînt condiţionate de frecventele efecţiuni intercurente de care suferă aceştia, iar la vîrstnici de uzura acestor organisme şi de rezistenţa scăzută la stress în condiţiile unor eforturi intense, repetate.

Marea majoritate a sportivilor care au prezentat elemente patologice în urină sînt sănătoşi (78.38%) d.p.d.v. clinic.

Din punct de vedere funcţional, 67,90% din sportivii cu elemente patologice în urină au prezentat o capacitate de efort mediocră şi slabă, faţă de 30,94% din sportivii fără elemente patologice în urină, cu o capacitate de efort bună şi foarte bună.

Numărul cel mai mare de sportivi cu elemente patologice în urină se constată în ultimii ani : 1973, 1974, 1975 probabil şi datorită creşterii considerabile a volumului şi intensităţii pregătirii sportive.

Morbiditatea crescută prin afecţiuni intercurente şi frecvenţa infecţiilor cu coci din anotimpul rece a determinat incidenţa cea mai mare a elementelor patologice în urină, în lunile ianuarie şi februarie.

Factorii asociaţi cel mai frecvent prezenţelor de elemente patologice în urină sînt în ordinea frecvenţei lor : focarele de infecţie în 40,35% ; cristalurile în 14,18% ; factorii de mediu în 2,61% ; traumatismele în 2,34% ; efortul în 2,20% ; starea de oboseală în 1,79% ; factorii alergici în 0,68%, toxici în 0,41% şi alimentari în 0,09%. La bărbaţi predomină cristalurile, factorii de mediu şi traumatici, iar la femei factorii legaţi de efort şi starea de oboseală, ceilalţi factori fiind aproximativ egal întîlniţi la cele două sexe.

De importanţă majoră pentru apariţia de elemente patologice în urină se dovedesc a fi supersolicitarea complexă, caracterul efortului, condiţiile de mediu, micro şi macrotraumatismele, stressul psiho-fizic, tulburările hemodinamicii renale cu scăderea debitului renal, comune oricărui efort fizic, dar mai accentuat în cazul unor discipline sportive. Mediul umed la canotaj, caiac, natatie şi polo ; temperatura scăzută la hochei, patinaj şi bob ; duritatea şi microtraumatismele repetate la jocuri : handbal, fotbal, hochei sau din

lupte, box, gimnastică și volei ; stressul psihic deosebit din șah și tir explică frecvența mai mare a elementelor patologice în urina sportivilor care aparțin acestor discipline sportive.

O importanță aparte o are alimentația, care în unele cazuri este nerațională, cu abuzuri și consumul de lichide restrîns uneori în mod artificial, care influențează și ele buna funcționalitate renală determinînd numeroase tulburări.

Din numărul total de 726 de sportivi cu elemente patologice în urină, 157 — 21,62% au fost etichetați temporar ca bolnavi.

Se poate afirma, că deși factorii etiopatogenetici sînt comuni cu cei ai afecțiunilor renale în general, la sportivi se observă aspecte particulare ale acestora.

Anamneza acestor cazuri a evidențiat la 31,87% aspectele patologice semnificative.

Deoarece 70% dintre aceștia au suferit de infecții streptococice, 16% de litiaze urinare, 5% de infecții urinare repetate și 4% de colibaciloze, putem sublinia rolul deosebit al acestor afecțiuni în patologia aparatului urinar la sportivi.

Pe grupe de vîrstă, cele mai frecvente cazuri atît la bărbați, cît și la femei au aparținut grupei 26—35 ani.

Raportat la numărul total de cazuri (157), cele mai frecvente boli renale au fost localizările renale postinfecțioase — 28,02% ; litiazele urinare 12,7% ; infecțiile aparatului urinar 10,83% ; traumatismele aparatului urinar 8,28%, deci afecțiuni caracteristice vîrstelor tinere.

Din totalul sportivilor urmăriți, localizările renale post infecțioase reprezintă 2,14%, hematuriile în observație 1,16%, litiazele urinare 0,97%, infecțiile aparatului urinar 0,82%, traumatismele urinare 0,29% și afecțiunile diverse care au avut un răsunet renal la sportivii cercetați de noi (stări postvirale, stări de oboseală, afecțiuni digestive acute, hepatice cronice, hipertensiuni arteriale) 1,60%.

Pe sexe, la femei au dominat localizările renale postinfecțioase și infecțiile aparatului urinar, iar la bărbați localizările renale postinfecțioase și traumatismele aparatului urinar. Se remarcă egalizarea proporției de litiaze urinare la cele două sexe, deși această afecțiune este socotită specific masculină.

Nu s-a constatat o anumită patologie specifică unor ramuri sportive, ci doar o mai mare frecvență a acestor afecțiuni datorită regăsirii mai multor factori favorizanți în cadrul aceleiași discipline (de mediu, efort, traumatici etc.).

După ce am aplicat în practică numeroasele posibilități de investigare a aparatului renal, bazat pe semnificația și eficiența acestora în aprecierea stării de sănătate, în general, și a manifestărilor patologice urinare, în special, ne permitem să facem cîteva indicații cu privire la un barem minim, indispensabil pentru investigarea aparatului urinar la sportivi :

— în primul rînd, examenul de urină în repaus și după efort ;

— apoi, examenul biochimic al sîngelui și urinii constînd din : V.S.H., hemoleucogramă, ASLO, fibrinogen, electroforeză și ionogramă, uree, acid uric și creatinină serică și urinară ;

— exudatul faringian ori de cîte ori starea de sănătate o reclamă (infecții de căi aeriene superioare, angine, amigdalite etc.) ;

— uroculturi cu antibiogramă ori de cîte ori avem de a face cu

infecţii urinare ;

— dacă rămîn suspiciuni şi apar abateri de la normal, se impun explorări suplimentare pentru a preciza aspectele morfo-funcţionale ale aparatului urinar prin clearance-uri, urografii intravenoase, renogramă cu izotopi.

În toate cazurile cu diagnostic neprecizat se impune cu necesitate puncţia bioptică renală.

Achiziţii recente în tehnica investigaţiilor medicale paraclinice ne pun în situaţia să întregim aceste investigaţii cu examenul sonografic, echografic, bazat pe aplicarea ultrasunetelor în medicină, examen absolut inofensiv şi de mare acurateţă.

Cu ocazia selecţiei, dacă se ivesc suspiciuni, recomandăm completarea examenului clinic cu un examen de urină, o urografie intravenoasă şi cîteva examene de laborator : ionogramă, uree, creatinină serică şi urinară.

Profilactic, faţă de factorii etiopatogenici întîlniţi în afecţiunile renale la sportivi, recomandăm :

— asanarea focarelor de infecţie dentară şi O.R.L. ;

— tratarea imediată a afecţiunilor intercurente, cu măsuri speciale în lunile reci, cînd s-a constatat cel mai mare număr de sportivi cu elemente patologice în urină ;

— îndepărtarea factorului de risc traumatic prin echipamente de protecţie, regulamente sportive adecvate, educaţie civică, baze sportive şi materiale sportive corespunzătoare. Dacă totuşi accidentele s-au produs, aplicarea unui tratament prompt şi calificat constituie măsura nu numai necesară, dar şi de dezvoltare a acestor cazuri ;

— asigurarea unei alimentaţii corespunzătoare vîrstei, sexului, tipului de efort şi mediului în care se desfăşoară efortul, fără excese sau privaţiuni ;

— supravegherea permanentă în vederea respectării normelor de igienă personală şi de igienă a bazelor sportive ;

— asigurarea odihnei, reechilibrării hidro-minerale şi a unei diureze crescute după eforturile fizice în vederea refacerii rapide a organismului, în condiţiile creşterii volumului de pregătire care a determinat creşterea frecvenţei elementelor patologice din urină, în ultimii ani ;

— realizarea unei pregătiri fizice, psihice şi tehnico-tactice superioare, cît mai aproape de forma sportivă, pentru a reduce la minimum orice risc de boală ;

— educaţia sanitară în vederea cunoaşterii şi înlăturării factorilor etiopatogenetici care favorizează apariţia unor afecţiuni renale.

CONCLUZII

Studiile clinice şi investigaţiile paraclinice ale cazurilor urmărite relevă un procent crescut de elemente patologice în urină, care variază în funcţie de caracterul efortului, starea funcţională a sportivului şi natura efortului depus (intensitate-volum).

Procentul de elemente patologice în urină a fost reprezentat de : proteinurii — 59,36% ; hematurii — 47,10% ; cilindrurii — 36,91% şi cristalurii — 14,18%. Aceste elemente au fost cumulate în marea majoritate a cazurilor (71,21%).

Pe baza examenului clinic şi de laborator, la 78,38% din numărul total de sportivi, cu elemente patologice în urină, s-au putut exclude diverse afecţiuni renale.

Caracterul tranzitoriu al acestor modificări ne permite să le considerăm benigne ; totuși, din aceștia se pot selecționa uneori sportivi cu suferințe renale în viitor.

Elementele patologice în urină și afecțiunile renale sînt mai frecvent întîlnite la femei și, în general, cresc odată cu vîrsta și vechimea în sport.

Prezența sistematică a elementelor patologice în urină este o dovadă a răspunsului inadecvat la efort, a unei stări de oboseală sau suprasolicitare, mai ales cînd întreruperea activității sportive duce la dispariția acestora. În caz de boală, ele pot constitui un factor determinant pentru întreruperea sau reluarea efortului fizic. Astfel, reapariția acestor manifestări minore odată cu reluarea efortului, are semnificația unui deficit morfo-funcțional prin atingerea frustră a țesutului renal, care fiind compensată, este greu evidențiabilă în repaus. Persistența elementelor patologice în urină, la 18—24 de ore efort, ne întărește această suspiciune. În această situație nedorită, viitorul sanogenetic al atletului se situează sub semnul întrebării.

Din totalul sportivilor urmăriți, 10 ani, unii au prezentat boli renale. Din punct de vedere clinic, biochimic, radiologic și terapeutic nu sînt deosebiri esențiale între afecțiunile renale la sportivi și afecțiunile nesportivilor. Deosebirea este determinată de prezența factorului efort și a unor condiții etiopatogenice proprii, în funcție de care se stabilesc și măsuri de profilaxie specifice.

Datele lucrării reprezintă argumente în sprijinul instituirii unui examen inițial minuțios și complet pentru asigurarea unei selecții corespunzătoare și pentru respectarea unui barem minim de investigații a sportivilor pe perioada cît desfășoară o activitate de performanță. Rezultatele studiului întreprins impun acordarea unei atenții sporite acestui organ, pe măsura rolului și importanței sale în economia funcțională a organismului, cu respectarea tuturor măsurilor profilactice recomandate.

Concluziile cercetării noastre trebuie înțelese cu multă rigurozitate : cele 7,64% cazuri de patologie renală nu reprezintă boli induse de activitatea sportivă, ci boli constatate la sportivi aflați în plin efort, deci situația în care relația de cauzalitate nu poate fi afirmată.

În schimb, cele 35,34% cazuri cu elemente patologice urinare, izolate sau asociate, intermitente sau sistematice, pot și trebuie să ne atragă atenția asupra eventualității unei relații de cauzalitate între efort și aparatul urinar, ceea ce ne propunem a studia în continuare, tocmai pentru îmbunătățirea activității profilactice din asistența medicală a sportivilor, dealtfel esența acestei tinere specialități medicale, medicina sportivă.

OPINII

CONSULTAȚII

PROGRAMA

DE PSIHOLOGIA SPORTURILOR PENTRU ANTRENORII ȘI CONDUCĂTORII SPORTIVI *

Nivelul la care a ajuns sportul în etapa actuală — atît prin calitățile performanțelor obținute de sportivi, cît și prin extinderea în toate țările lumii — impune o atentă pregătire și tratare a sportivilor.

Viața a demonstrat că dezvoltarea calităților sportivilor, drumul spre marea performanță, se poate obține numai printr-o activitate condusă în mod științific. Realizarea ei depinde de calitățile și nivelul de pregătire al antrenorilor și conducătorilor sportivi care, prin activitatea lor cu sportivii, pot favoriza performanțe deosebite.

În esență această activitate are un profil pedagogic, de instruire și formare-modelare a personalității sportivilor. Obținerea performanțelor înalte presupune atît însușirea unui sistem complex de priceperi și cunoștințe, cît și rafinarea unor calități și crearea condițiilor, a stărilor optime pentru ca acestea să se manifeste optimal. De aceea la formarea cadrelor de specialiști (antrenori, conducători sportivi) cunoștințele de psihologie s-au dovedit indispensabile.

Un argument în plus pentru aceasta aduc și studiile referitoare la personalitatea antrenorului, care reliefează o multitudine de trăsături, dintre care amintim :

— antrenorul ca specialist — ca transmițător de cunoștințe, ca transmițător de motivație ;

— calități generale de conducere ;

— sensibilitatea față de alții și capacitate de a comunica cu alții ;

— capacitate de a influența comportamentul elevilor săi și de a le domina sentimentele ;

— capacitatea de a evalua propria personalitate și de a o schimba, dacă este cazul.

Deși cunoaștem mai puține studii în legătură cu personalitatea conducătorilor — putem considera totuși că însușiri de același gen sînt necesare și acestora.

Pornind de la ideea că aceste calități nu sînt înnăscute, ci că ele se formează, putem afirma că la perfecționarea lor cunoștințele științifice de psihologie își pot aduce o reală contribuție.

Formarea antrenorilor și conducătorilor sportivi îmbracă în diferite țări forme extrem de variate : sistem particular sau de stat ; profesiune de bază sau secundară ; durată cuprinsă între 1 și 5 ani etc.

Trebuie însă remarcat că, indiferent de forma și durata pregătirii sau categoria din care aceștia sînt recrutați, aproape în toate țările pregătirea organizată cuprinde și cursuri de psihologie.

În privința conținutului acestor cursuri, diversitatea, eterogenitatea chiar, apar și mai evident. Ea este condiționată de : concepția generală filozofică a spe-

*) Această programă a fost discutată și aprobată în ședința din iunie 1977 a Comitetului științific al Federației europene de Psihologia sporturilor. Textul final a fost elaborat de reprezentanții comisiei române de psihologia sporturilor.

Educație fizică și sport, nr. 8, 1978, pag.

cialiștilor în psihologie ; de nivelul de dezvoltare al psihologiei sportului în fiecare țară ; de preferințele psihologilor sportivi, pentru anumite teme ; de necesitățile practice-concrete pe care mișcarea sportivă din fiecare țară le ridică etc.

O confruntare între diverși specialiști, realizarea unui larg schimb de experiență asupra conținutului programelor cursurilor de psihologie a sportului, ar putea astfel îmbunătăți aceste programe, ar putea duce la deslușirea problemelor esențiale absolut necesare profilului antrenorului sau conducătorului sportiv.

Pe baza propunerilor primite din partea psihologilor din Anglia, Bulgaria, Elveția și R.F. Germania, a unor materiale apărute în publicații de specialitate din Spania și Italia și a propriei noastre experiențe, a fost alcătuită această programă a cursului de **psihologia sporturilor pentru antrenori și conducători sportivi.**

Pe baza acestei programe, psihologia sporturilor va da antrenorilor și conducătorilor sportivi cunoștințele de bază care :

— să-i facă capabili să folosească literatura psihologică de specialitate ;

— să le dea posibilitatea să colaboreze cu specialiștii în psihologie ; să ridice probleme sau să traducă în practică indicațiile specialiștilor ;

— să asigure profilul de pedagogi capabili să formeze oameni, să-i influențeze și să-i conducă în condițiile specifice ale activității sportive.

De asemenea, au nevoie de un bagaj mai mare de cunoștințe de psihologie antrenorii care lucrează cu copiii și pionierii (deoarece : personalitatea acestora nu este încă pe deplin conturată ; traversează perioada de vîrste diferite, fiecare, cu alte caracteristici ; ridică probleme speciale pentru învățarea și consolidarea celor învățate ; probleme speciale ale adaptării la efort și a refacerii etc.) și cei care lucrează cu sportivii de cea mai înaltă performanță — loturi naționale (maximalizarea pregătirii și calităților, probleme de efort și suprasolicitare etc.).

	TEMA/PROBLEME	CATEGORIA *) 1	2	3	4
1.	**Psihologia activităților sportive.**				
1.1.	Conceptul de activitate umană. Structura activității.	1 +	2		
1.2.	Specificul activității sportive.	1 +		3 +	4
1.3.	Monografiile ramurilor de sport.	1 +	2 +	3	
2.	**Pregătirea psihologică a sportivului.**				
2.1.	Pregătirea psihologică a sportivului în antrenament.	1 +	2 +	3	
2.1.1.	Învățarea în antrenament :	1 +	2		
2.1.1.1.	Învățarea ca proces de schimbare și adaptare a comportamentului în situații noi.	1 +	2 +	3	
2.1.1.2.	Tipurile de învățare.	1 +		3	
2.1.1.3.	Teoriile explicative ale procesului de învățare.	1 +		3	
2.1.1.4.	Rolul proceselor de cunoaștere în învățare. Psihomotricitatea. Omul ca sistem de prelucrare a informațiilor.	1 +	2 +	3	
2.1.1.5.	Rolul motivației în învățare.	1 +	2 +	3 +	4
2.1.1.6.	Particularitățile învățării motrice. Formarea deprinderilor motrice.	1			
2.1.1.7.	Rolul și efectele exersării în învățarea motrică.	1 +	2 +	3	
2.1.1.8.	Rolul și mijloacele intuitive și verbale în învățarea motrică.	1			
2.1.1.9.	Condițiile învățării trainice : atenția și memoria.	1 +	2 +	3	
2.1.1.10.	Rolul transferului în învățare.	1 +	2		
2.1.1.11.	Învățare și antrenare. Supraînvățarea și performanțe.		2 +	3	
2.1.1.12.	Antrenamentul mental.			3	

*) Categorii : 1 — antrenori tineret ; 2 — antrenori echipe de nivel regional și național ; 3 — antrenori echipe reprezentative ; 4 — conducători sportivi.

2.2.	**Pregătirea psihologică pentru concurs.**	1 + 2 + 3 + 4
2.2.1.	Caracteristicile psihologice ale competiției.	1 + 3 + 4
2.2.2.	Luarea deciziilor — teoria detectării semnelor.	1 + 2 + 3
2.2.3.	Manifestările afective înaintea și în timpul competiției.	1 + 2 + 3
2.2.3.1.	Influența stărilor afective asupra performanței.	1 + 2 + 3
2.2.3.2.	Manifestările afective de limită. Agresivitatea.	1 + 2 + 3
2.2.3.3.	Căile înlăturării efectelor negative ale emoțiilor.	1 + 2 + 3
2.2.3.4.	Educarea sentimentelor la sportivi.	1 + 2 + 3 + 4
2.2.4.	Manifestările volitive. Pregătrea volitivă.	1 + 2 + 3
2.2.4.1.	Rolul scopului și motivației în reglarea activității.	1 + 2 + 3 + 4
2.2.4.3.	Efortul de voință. Condițiile de manifestare și factorii care îl influențează în sport.	1 + 2 + 3 + 4
2.2.4.4.	Dezvoltarea capacității de efort voluntar la sportivi.	1 + 2 + 3
3.	**Asistența psihologică a sportivilor.**	
3.1.	Conceptul de asistență psihologică a sportivilor.	1 + 3
3.1.2.	Cunoașterea particularităților sportivilor — condiția esențială a asistenței psihologice.	1 + 2 + 3
3.1.2.1.	Particularitățile de sex.	1 + 2 + 3
3.1.2.2.	Particularitățile de vîrstă.	1 + 4
3.1.2.3.	Particularitățile de personalitate (temperament, aptitudini, caracter) și performanțe.	1 + 2 + 3 + 4
3.1.2.4.	Motivația. Funcția motivației. Structura ierarhică a motivelor. Supra și submotivația. Nivelul optim de motivație — condiția performanțelor. Relația : motivație — rezultat (succes — eșec) — oboseală.	1 + 3 1 + 2 + 3 + 4
3.1.3.	Asistența în antrenamente, concursuri, tabere de pregătire, timp liber.	1 + 2 + 3 + 4
3.1.4.	Igienă și profilaxie psihică în sport.	1 + 3
3.1.5.	Selecția și orientarea în sport.	1
4.	**Tehnici/mijloace psihologice folosite în vederea optimizării pregătirii și performanței.**	3
4.1.	Reglarea și autoreglarea stării psihice a sportivilor. Mijloace de reglare a stării psihice.	3
4.1.1.	Tehnici de sugestie.	1 + 2 + 3
4.1.2.	Tehnici de relaxare.	3
4.1.3.	Antrenamentul de psihoreglare.	3
5.	**Psihologia socială a sportului.**	
5.1.	Particularitățile relațiilor interindividuale în sport.	3
5.2.	Particularitățile grupului sportiv.	1 + 2 + 3 + 4
5.2.1.	Coeziunea grupului sportiv. Factorii coeziunii.	1 + 2 + 3
5.2.2.	Dinamica grupului sportiv. Factorii care o determină.	2 + 3 + 4
5.4.	Rolul social al normelor.	1 + 2 + 3 + 4
5.5.	Psihologia colectivităților (grupurilor mari). Psihologia suporterilor.	4
6.	**Psihologia activităților de conducere în sport :**	
	— decizie, stil.	2 + 3 + 4
7.	**Personalitatea antrenorului.**	
7.1.	Trăsăturile de personalitate ale antrenorului.	1 + 2 + 3 + 4
7.2.	Statusul și rolul antrenorului.	1 + 2 + 3 + 4
8.	**Psihodiagnoza** (tehnici).	
8.1.	Condițiile observației -- ca metodă de cunoaștere.	1 + 2 + 3
8.1.1.	Alcătuirea protocoalelor de observație.	1 + 2 + 3

8.1.2.	Mijloace auxiliare folosite în observație.		3
8.1.3.	Sisteme de notație.	1 +	3
8.2.	Analiza rezultatelor activității ca metodă de cunoaștere.	1	
8.2.1.	Aprecierea curbelor de progres (de evoluție a performanței).	1	
8.3.	Teste pentru evaluarea capacității psihomotrice a sportivilor.	1 +	3
8.4.	Interpretarea datelor cercetărilor psihologice.	1 +	3

*** * * Programme de la psychologie des sports pour les entraîneurs et les dirigeants sportifs**

En essence, cette qualité a un profil pédagogique, d'instruction et de formation — modelage de la personnalité des sportifs.

Les connaissances de psychologie se sont avérées indispensables à la formation des cadres spécialisés (entraîneurs, dirigeants sportifs).

Les études concernant la personnalité de l'entraîneur mettent en relief une multitude de caractéristiques, parmi lesquelles nous rappellons :

— l'entraîneur comme spécialiste — comme transmetteur de connaissances, comme transmetteur de motivation ;

— qualités générales de dirigeant ;

— sensibilité vers les autres et capacité de communiquer avec les autres ;

— capacité d'influencer le comportement de ses élèves et de dominer leurs sentiments.

Partant de l'idée que ces qualités ne sont pas innées, mais elles peuvent etre formées, on peut affirmer que pour leur perfectionnement, les connaissances scientifiques de psychologie peuvent constituer une réelle contribution par des cours organisés aux différentes disciplines sportives.

Quant au contenu de ces cours, la diversité, leur hétérogénéité même, apparaissent d'une manière plus évidente.

Elle est conditionnée par : la conception générale philosophique des spécialistes en psychologie ; le niveau de développement de la psychologie du sport dans chaque pays ; le perfectionnement des psychologues sportifs pour certains thèmes ; les nécessités pratiques — concrètes soulevées par le mouvement sportif de chaque pays.

Ce programme du cours de psychologie du sport pour les entraîneurs et les dirigeants sportifs a été élaboré sur la base des propositions reçues de la part des psychologues de plusieurs pays.

*** * * : Curriculum of Sports Psychology for Coaches and Instructors**

Psychological knowledge has proved to be indispensable to the training of the specialists — instructors and coaches. The studies and investigations undertaken with respect to the personality of the latter point to the following main features :

— the coach and instructor is an expert who informs and transmits information, and motivation ;

— the coach and instructor should boast general managing properties ;

— the coach and instructor should show great sensitivity and have the faculty of understanding and communicating with trainees ;

— the coach and instructor should be in a position it influence the behavitur of trainees and master their feelings.

Starting from the idea that the latter are not inborn but trained qualities, the author plead for the recurrent education of the coaches and instructors according to scientific knowledge. Courses schould be offered by various sports branches.

Diversity and heterogeneousness are key components of the contents of these courses.

The authors lay stress on the following conditions that schould be taken into consideration thereto : the general philosophical outlook of the specialists in psychology ; the development level of sports psychology in each country ; the improvement of the sporting psychologists in certain topics ; the practical conditions and needs in each country, the relevant problems raised.

A curriculum has been drawn out for coaches and instructors on the basis of the proposals put forward by psychologists from many countries.

CITITORII ÎNTREABĂ, REVISTA RĂSPUNDE

Răspunzînd numeroaselor solicitări sosite la redacție, în special din partea profesorilor de educație fizică și antrenori mai tineri care doresc să aprofundeze domeniul de cercetare științifică al educației fizice și sportului, continuăm prezentarea — prin intermediul rubricii de față — a unor probleme de interes general, tratate, la un înalt nivel de competență, în cel de al doilea volum al prof. univ. dr. **Mihai Epuran** intitulat: „METODOLOGIA CERCETĂRII ACTIVITĂȚILOR CORPORALE" apărut în acest an la Institutul de educație fizică și sport din București. Volumul la care ne referim a apărut cu colaborarea asist. univ. **Adrian Dragnea.**

Fiecare dintre grupele problemelor mari pe care le tratează autorul acestui deosebit de util volum este însoțită de o listă selectivă de materiale bibliografice folosite sau recomandate expres pentru tematica pusă în discuție.

Pentru numărul de față al revistei ne-am oprit la **„Metodele științelor particulare — metodă complexă"**, urmînd ca în numerele viitoare să publicăm și alte abordări, așa cum am mai spus, de interes general.

METODELE ȘTIINȚELOR PARTICULARE — METODĂ COMPLEXĂ

Reprezentarea didactică a metodelor cercetării nu poate lăsa neamintite metodele specifice diferitelor științe particulare care servesc domeniul activităților corporale sau care inspiră pe lucrătorii acestui domeniu.

Adresîndu-se formării ființei umane (ca sistem bio-psiho-social), activitățile corporale vor fi studiate în legitățile lor de influențare, dezvoltare și perfecționare a individului cu ajutorul celor mai variate metode, alegerea acestora fiind condiționată de orientările, obiectivele și sarcinile activităților, ca și de direcțiile de manifestare a efectelor lor.

Fiecare dintre științele particulare care studiază „omul în mișcare" utilizează într-o măsură mai mică sau mai mare metodele de bază ale cercetării (observația, experimentul, ancheta). Asupra acestora nu mai revenim. Vom sublinia însă aspectele metodologice prin care aceste științe servesc direct sau indirect domeniul și știința domeniului nostru.

METODELE PEDAGOGIEI

Metodele de cercetare ale pedagogiei sînt integral aplicabile (și sînt chiar aplicate) procesului educației fizice și activității sportive, ce fenomen de tip educațional. Vom reține, prin subliniere, denumirea modernă a pedagogiei ca știință experimentală, dar care — prin specificul proceselor pe care le studiază — păstrează în

mare măsură tehnicile neexperimentale.

Studiul experienței avansate a profesorilor, antrenorilor și a „școlilor" deschide o anumită perspectivă, alta decît aceea dată de tehnicile experimentale. Metoda poate fi încadrată în „observație", dar prin ipotezele și unele particularități de aplicare o depășește pe aceasta. Este vorba în fond de analiza acelei practici care se obiectivizează în inovații — metodice și performanțiale — și care deschide calea îmbogățirii teoriei și a formulării unor ipoteze experimentale. De multe ori, profesorii și antrenorii talentați și pasionați nu-și traduc în scris experiența și rezultatele lor. Cercetătorul domeniului este obligat să cunoască ceea ce este valoros în toată această muncă, pentru a o prelucra, interpreta și difuza pentru extindere. Este bine cunoscut interesul stîrnit în lumea științei (și practicii) de la noi și de peste hotare de „experiența" sau de „școala" românească de handbal, canotaj sau gimnastică. O bună parte din eforturile cercetătorilor români care se ocupă de asistența științifică a loturilor reprezentative se îndreaptă spre surprinderea datelor (tehnici, metode) valoroase ale muncii antrenorilor și tehnicienilor.

Studiul documentelor și al unor „produse" ale activității este o metodă caracteristică pedagogiei și sociologiei. Aplicarea ei în domeniul activității sportive ajută mult înțelegerea unor fenomene prin raționalizarea relațiilor între anumite variabile pe care numai o consemnare precisă și răbdătoare le poate evidenția. Documentele de planificare și documentele de evidență ale antrenorilor, jurnalele de antrenament și autocontrol ale sportivilor, listele de performanțe și alte date ale performanței vor oferi atît antrenorilor, cît și cercetătorilor elemente valoroase de prelucrare și interpretare calitativă și cantitativă.

Metoda comparativă, specifică pedagogiei comparate, studiază atît teoria, cît și practica educațională contemporană, sincronic și diacronic, urmărind descoperirea elementelor de valoare pedagogică prin care științele pedagogice vor primi noi perspective de contribuție la progresul omenirii (3, pag. 185—204). Studiul caracteristicilor diferitelor sisteme de educație fizică și sport este deosebit de instructiv și util specialiștilor domeniului nostru. Metoda comparativă folosește procedeele juxtapunerii, descrierii, explicării, interpretării și documentării (12, pag. 72).

METODELE PSIHOLOGIEI

Ca știință a conduitei și vieții subiective umane, psihologiei i se cer contribuții metodologice tot mai însemnate în domeniul educației fizice și cu deosebire în sportul de peformanță. Cunoașterea manifestărilor psihice ale celor care practică sistematic exercițiile fizice și sporturile (cum sînt diferite stări și procese psihice, atitudini, motivație etc.) se realizează cu metode și tehnici din ce în ce mai diferite. Ca și pentru pedagogie sau alte științe particulare, importantă nu este clasificare metodelor, ci discuția utilizării lor.

În psihologie pot fi utilizate **metode subiective,** prin care se investighează lumea intimă a individului (anamneza, interviul, inventarele-chestionare) și **metode obiective** în care se iau în consi-

derare răspunsurile adoptative ale subiecților în diferite situații naturale sau construite. În cercetările fundamentale de psihologia activităților corporale se utilizează egal de eficient metodele observației, experimentului, interviului, ca și metodele **proiective,** destinate în mod deosebit studiului personalității. Practica sportivă a solicitat în mod deosebit — pentru selecție, asistență, pregătire sau terapie — **tehnicile psihodiagnozei,** între care, alături de metodele amintite mai sus, se află la loc de cinste **testele.** Într-o împărțire a lor, acceptată de cei mai mulți, vom distinge : **teste de eficiență și aptitudini,** cu care se examinează diferite funcții și procese psihice, precum și manifestarea lor atitudinală (acuitate senzorială, percepții, memorie, gîndire, învățare, motivație, voință, afectivitate etc.) și **teste de personalitate.** Acestea din urmă pot fi analitice sau sintetice, dar grupele cele mai diferite, distincte dintr-o multitudine de sute de teste, sînt chestionarele sau **interviurile de personalitate** și **testele proiective.** în care răspunsurile subiectului sînt „interpretate" ca dezvăluind resorturi intime psihice ale acestuia care „proiectează" în reacția sa interese, aspirații, atitudini. conflicte sau moduri stabile de gîndire (11). În ultimii ani, psihologii din domeniul sportului au adaptat unele teste generale la populația sportivă și au făcut eforturi de standardizare a lor.

Din punct de vedere metodologic, trebuie să mai subliniem faptul că psihologiei îi revine meritul de a fi acordat atenție aspectelor privitoare la **controlul variabilelor.** aspecte concretizate în tehnicile de : selectare a subiecților pentru cercetare, de control al situațiilor externe, de instruire și dirijare a atenției subiecților, de prezentare a stimulilor, de înregistrare a răspunsurilor subiecților, de analiză și sinteză a rezultatelor (2). Tot în cadrul științelor psihologice s-au dezvoltat tipurile experimentale funcționale, factoriale și diferențiale, care permit o cercetare variată a problematicii ființei umane active.

METODA SOCIOLOGIEI

Fenomenele activității sportive de masă și de performanță, ca și ale petrecerii timpului liber prin activități corporale au suscitat interesul sociologilor care, pe măsură ce s-au apropiat de ele, le-au descoperit noi fațete și semnificații. Prin specificul fenomenelor pe care le studiază, sociologia utilizează metode complexe, fiind bine cunoscută pe plan mondial școala românească de sociologie care s-a dezvoltat în perioada interbelică și care utiliza „monografia sociologică" ca un model sistematic de metode, tehnici și direcții disciplinare de studiu. Anchetele, studiul documentelor, studiul structurilor socio-profesionale, analizele de cele mai diverse tipuri sînt utilizate pentru scopurile specifice investigațiilor psihologice. În sport, studiul factorilor sociali și psihosociali explică fenomenele preformanțiale și diferențele calitative și cantitative observate la „populații". Cercetările și studiile efectuate la noi în țară de Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport (13), sau în alte țări asupra sportivilor de performanță, asupra condițiilor obținerii performanțelor, asupra relațiilor de ordin psihosociologic în grup, asupra problemelor loisir-ului au contribuit nu numai la

clarificarea teoretică a problemelor, dar și la luarea unor măsuri de creștere a eficienței acestor activități.

METODELE ȘTIINȚELOR BIOLOGICE

Latura biologică a individului supus activităților corporale este studiată de diferite științe și discipline, atît analitic, cît și sintetic. **Analiza** este efectuată prin tehnicile specifice diferitelor discipline particulare, datele acestora avînd însemnătate în aprecierea nivelului indicatorilor biologici ai individului. **Sinteza** este realizată la nivelul medicului specialist, în contextul unei concepții care este unificată în ceea ce se numește în mod concret „controlul medical" al practicanților exercițiilor fizice și sportive. Aplicarea datelor științelor și disciplinelor biologice la practica activităților corporale a dus la dezvoltarea „medicinii educației fizice și sportului", știință și activitate care manevrează datele recoltate atît în **diagnoza** și **dirijarea** biologică a activității organismului supus efortului fizic, cît și în tratarea îmbolnăvirilor și accidentelor care pot surveni.

Nu considerăm necesar să facem o enumerare a metodelor utilizate de acest complex de științe și discipline, dar vom accentua asupra următoarelor două aspecte :

1. fiecare dintre științele particulare folosește metodele și tehnicile proprii, ca de exemplu tehnicile antropometriei, care conduc la stabilirea indicilor de dezvoltare fizică și la tipologia constituțională, tehnicile utilizate în examinările endocrinologice, neuromusculare, cardiorespiratorii, renale, hepatice, metabolice — care conduc și la aprecierea capacității de efort și a stării funcționale a organismului etc. ;

2. totalitatea indicatorilor somatici și funcționali, pe care-i furnizează investigațiile, sînt interpretați de către specialistul domeniului în lumina unei **concepții despre reactivitatea organismului la efort** și despre condițiile optimale care asigură — din acest punct de vedere — performanța sportivă și sănătatea celui care o realizează.

METODA DE CERCETARE COMPLEXĂ

Unificarea într-un sistem de gîndire a datelor diferitelor științe care studiază „omul sportiv" **din punctul de vedere al eficienței** activității sale se realizează astăzi prin ceea ce se numește **metodă complexă**, metodă cu caracter **interdisciplinar-sistemic.** Echipa de cercetare este alcătuită din diferiți specialiști, calificați în domenii variate, dar care au o **orientare unitară** în demersul lor de **studiu** și în același timp de **asistență științifică** a practicării din domeniul activităților corporale.

Cum era și firesc, mai multă amploare au luat-o cercetările în sportul de performanță, care acum trece de la recordmeni la copiii și juniorii care urmează să fie pregătiți pentru viitoarele medalii olimpice și mondiale. Tendințele actuale ale aplicării investigației științifice se manifestă la nivelul cluburilor de performanță, al cluburilor școlare, al cabinetelor metodico-științifice județene și — desigur — la nivel național.

Cabinetele metodice ale cluburilor urmăresc să asigure, în primul rînd, **asistență** procesului de pregătire, angrenînd în această direcție, alături de antrenori și alți specialiști (de regulă medici

şi uneori psihologi, endocrinologi, fiziologi). Lectoratele şi reuniunile ştiinţifice organizate de cluburile Steaua, Dinamo, C.S. Şcolar nr. 2 — Bucureşti au relevat nu numai utilitatea investigaţiilor efectuate asupra sportivilor proprii, dar şi însemnătatea teoretică a unor concluzii desprinse din această muncă. La Timişoara, pe parcursul unei activităţi de peste douăzeci de ani, s-a conturat **„conceptul timişorean de asistenţă ştiinţifică a sportului de performanţă"** bazat pe două principii :

1. antrenorul este cercetător al subiecţilor pe care îi pregăteşte ;

2. munca antrenorului se completează cu datele testelor şi examinărilor periodice din laborator. Unitatea de cercetare constă din laboratorul pentru studiul efortului care cuprinde : bază de studii şi documentare ; laborator de biometrie, de prevenire şi combatere a îmbolnăvirilor ; laborator de psihologia sportului ; laborator de explorări funcţionale (4).

La nivel naţional, cercetarea ştiinţifică a domeniului nostru se realizează prin participarea unităţilor specializate de cercetare : Centrul de cercetări pentru educaţie fizică şi sport, catedrele Institutului de educaţie fizică şi sport, catedrele institutelor de învăţămînt superior şi Centrul de medicină sportivă.

Nevoile studierii pregătirii ştiinţifice a practicării educaţiei fizice de masă şi a sportului de performanţă au condus la organizarea **brigăzilor complexe de cercetare,** brigăzi cu caracter interdisciplinar.

Într-o prezentare de sinteză a activităţii desfăşurate de Centrul de cercetări pentru educaţie fizică şi sport, **Alexe Nicu** descrie cele două principii-ipoteze după care s-a condus unul dintre principalele „proiecte" ale investigaţiei, şi anume cercetarea din domeniul antrenamentului loturilor olimpice. Primul se referă la necesitatea **obiectivării unei imense cantităţi de informaţii** pe care o furnizează sportivul pe toată durata participării la pregătire şi concurs. Informaţiile sînt culese de cercetătorul-metodist, psiholog, fiziolog, biochimist, biomotrist şi sociolog, fiind apoi supuse unui proces amplu de prelucrare şi interpretare. Astfel, pentru semifond în atletism au fost inventariaţi 113 indicatori, grupaţi în 7 categorii. Al doilea principiu-ipoteză constă din integrarea, cu finalitate unică, a acestor date în **modelele de pregătire** şi concurs, din care se desprind modelul biologic şi psihic al sportivului şi modelul campionului (1).

Cercetările efectuate asupra diferitelor loturi de sportivi au confirmat justeţea orientării metodologice a acestei cercetări cu caracter de asistenţă tehnico-ştiinţifică, precum şi valoarea aplicativă a rezultatelor la care a condus prelucrarea cantitativă şi calitativă a informaţiilor recoltate cu continuitate pe parcursul ciclurilor olimpice.

BIBLIOGRAFIE

1. ALEXE NICU : Eficienţa teoretică şi practică a cercetării ştiinţifice în domeniul antrenamentului loturilor olimpice, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 5, 1977.

2. ANDREWS G. T. : Methodes of Psychology, New York — London, John Wille Willey, 1948.

3. ANTOHI I. : Obiectul şi sarcinile ştiinţei educaţiei comparate, Fundamentae Paedagogiae, vol. II, red. D. Todoranu şi G. Văideanu, Ed. didactică şi pedagogică, Bucureşti, 1970.

4. BUCUR C. I. :Cum organizăm prin mijloace proprii un laborator de investigații și de studiul efortului, Centrul metodologic de studii și documentare C.J.E.F.S. Timiș, Timișoara, 1973.

5. CONSTANTINESCU M., BERLOGEA O. : Metode și tehnici ale sociologiei, Ed. didactică și pedagogică, București, 1970.

6. DRĂGAN I. și colab. : Elemente de investigație în medicina sportivă, Ed. Stadion, București, 1970.

7. DRĂGAN I. și colab. : Medicina sportivă, Ed. Stadion, București, 1974.

8. GEORGESCU M. : Control medical și prim ajutor medical, vol. I, II, I.E.F.S., București, 1977.

9. PIAGET J., FRAISSE P., RENCLIN M. : Traitè de Psychologie Experimentale, I. Historie et Méthode, Paris, PUF, 1967.

10. ROȘCA AL. : Metodologie și tehnici experimentale în psihologie, Ed. Științifică, București, 1971.

11. ROȘCA MARIANA : Metode de psiho-diagnostic, Ed. didactică și pedagogică, București, 1972.

12. STELIAN S. : Metodologia comparativă în educație și învățămînt, Pedagogia comparată, Ed. didactică și pedagogică, București, 1972.

13. * * * :Studii de sociologie, psihologie, biologie și metodica educației fizice și sportului, sub redacția lui A. Nicu, Ed. Stadion București, vol. I — 1970, vol. II — 1971.

În atenția abonaților la revista noastră !

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre, anunțîndu-ne numele, adresa dv. exactă și completă, specificînd, mai cu seamă, numărul oficiului poștal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACȚIA

Fișier bibliografic

Cu o experiență îndelungată în organizarea și desfășurarea acțiunilor sportive în taberele de copii la mare profesorul Alexandru Tatu din Cluj-Napoca a scris lucrarea intitulată „Educația fizică în tabere la mare" apărută recent în Editura Sport-Turism.

Este cunoscut faptul că în fiecare vacanță de vară a elevilor, prin grija partidului și statului nostru față de tineretul studios — își deschid larg porțile taberele la mare, unde acțiunile de călire, de recreație, distractive și sportive ocupă un loc însemnat.

Taberele constituie unul din cele mai bune mijloace pentru odihna activă, întărirea sănătății, refacerea energiei, dezvoltarea fizică, intelectuală și morală. Ele oferă, totodată, posibilitatea educării și instruirii elevilor, lărgirii orizontului de cunoștințe.

Activitatea de educație fizică din tabere va fi organizată și condusă în așa fel, încît copiii să îndrăgească exercițiile fizice și să se deprindă cu regulile de igienă individuală și colectivă, cu mișcarea, care trebuie să devină pentru ei o necesitate.

În cele șase mari capitole autorul înfățișează, sub forma unor îndrumări practice, problemele, metodele, formele și mijloacele de organizare și desfășurare a activității de educație fizică și sport în taberele de la mare.

Lucrarea este întocmită cu scopul de a pune la îndemîna educatoarelor, comandanților-instructori, profesorilor de educație fizică un material concret, ca rezultat al unei cercetări efectuate de-a lungul mai multor ani la Complexul de odihnă pentru copii și tineret Năvodari.

O mențiune specială o facem pentru ultimul capitol : „Amenajări de baze sportive simple", care cuprinde o serie de schițe sugestive privind amenajarea de terenuri de volei, baschet, handbal, fotbal, pistă aplicativă în teren variat etc.

Educație fizică și sport, nr. 8, 1978, pag. 71

CONCURSUL NOSTRU

Între 1 aprilie și 31 octombrie 1978, revista „Educație fizică și sport", în colaborare cu Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, instituie un concurs de lucrări cu teme teoretico-metodice, în vederea stimulării cercetării științifice, a unor inițiative în găsirea de noi forme, mijloace și căi de îndeplinire a sarcinilor ce revin domeniilor de activitate ale mișcării sportive și a unor creații originale, precum și pentru lărgirea continuă a cercului de colaboratori.

Temele concursului sînt următoarele :

1. „DACIADA", cea mai mare competiție a sportului românesc ; locul și rolul ei în sistemul nostru de educație fizică și sport.

2. Optimizarea conținutului lecției de educație fizică sau de antrenament sportiv, ca urmare a raționalizării mijloacelor folosite în desfășurarea lor.

3. Mijloace și metode de creștere a capacității de efort, a randamentului, a performanței biologice :

a. Pregătirea biologică pentru concurs.

b. Accelerarea refacerii intra sau post-efort.

Concursul este deschis tuturor categoriilor de participanți (profesori de educație fizică, antrenori, medici, activiști în domeniul educației fizice și sportului etc.).

Oricare concurent poate aborda toate temele înscrise, cu una sau mai multe lucrări pentru fiecare temă, fiecare participînd independent. Lucrările prezentate trebuie să fie originale și să nu fi fost publicate.

În legătură cu planul de prezentare al lucrărilor, este recomandabil să se țină seama de următoarele indicații :

— enunțarea problemei ;

— planul personal utilizat pentru dezvoltarea problemei ;

— metodele folosite (observație, experiment, culegere de date, note personale etc.) ;

— rezultatele obținute și interpretarea lor ;

— concluzii cu valoare teoretică și practică ;

— materialul bibliografic folosit.

Lucrările trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri, numai pe o parte a foii și să nu depășească **10** pagini. Lucrările vor fi trimise redacției în 3 (trei) exemplare.

Numele, locul de muncă și adresa concurenților vor fi puse într-un plic închis, pe care se va scrie un **motto** ; cu același **motto** va fi semnat fiecare din cele trei exemplare ale lucrării.

Comisia de apreciere a lucrărilor va fi formată din persoanele desemnate de conducerea Consiliului de conducere al redacției.

Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport oferă următoarele premii și mențiuni, în valoare totală de 6 000 lei, astfel :

— premiul I 2 000 lei ;
— premiul II 1 500 lei ;
— premiul III 1 000 lei ;
— trei mențiuni a 500 lei fiecare.

Lucrările premiate, ca și alte lucrări considerate valoroase, vor fi publicate în paginile revistei, autorii beneficiind de drepturile de autor.

Lucrările prezentate la concurs nu se restituie.

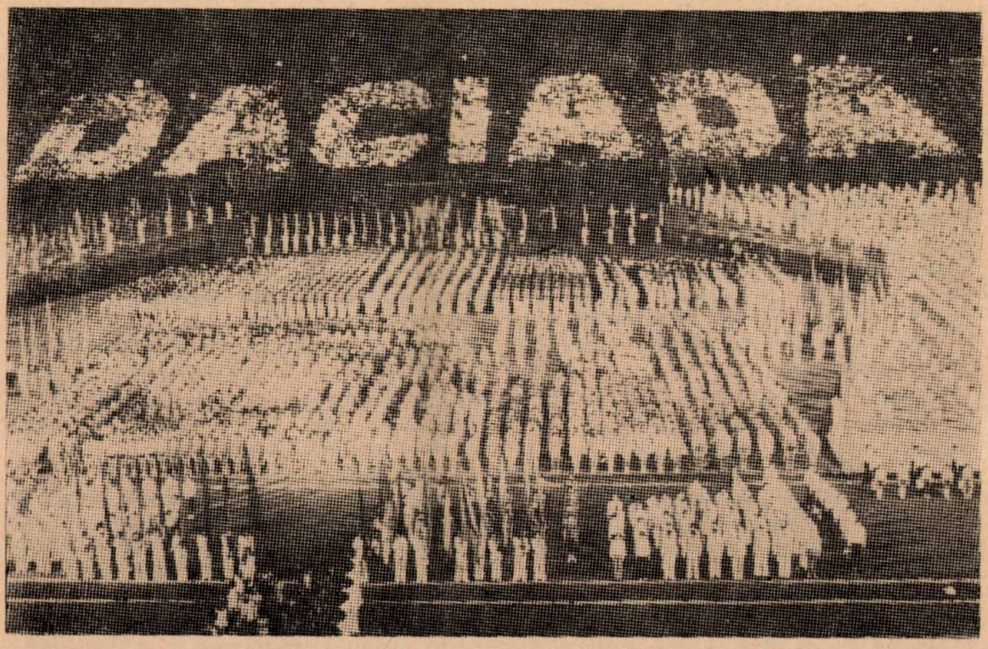
Lucrările vor fi trimise pe adresa : **Redacția revistei „Educație fizică și sport", str. Vasile Conta nr. 16, București, sectorul 1, codul poștal 70 139.**

De asemenea, pentru orice fel de lămuriri, cei interesați se pot adresa redacției revistei la telefonul 11-91-13.

DACIADA — 1978, IMPRESIONANT TABLOU AL DEZVOLTĂRII MIŞCĂRII SPORTIVE DIN ROMÂNIA SOCIALISTĂ

Spectacolul festiv desfăşurat simbătă, 23 septembrie 1978, pe stadionul „23 August" din Capitală, într-o atmosferă de puternic entuziasm şi însufleţire, a marcat practic încheierea primei ediţii a marii competiţii naţionale „Daciada". Organizată din iniţiativa tovarăşului **NICOLAE CEAUŞESCU**, secretarul general al Partidului Comunist Român, preşedintele Republicii Socialiste România, „Daciada" a pus pregnant în lumină preocuparea partidului şi statului nostru pentru creşterea nivelului general al activităţii sportive de masă şi de performanţă, pentru integrarea tot mai deplină a educaţiei fizice şi sportului în procesul de făurire a omului nou, preocupare ridicată la rangul de politică de interes naţional, înscrisă la loc de frunte în importante documente ale partidului nostru.

La încheierea primei ediţii a „Daciadei", toţi practicanţii sportului îşi îndreaptă gîndul plin de dragoste şi recunoştinţă spre partidul nostru drag şi spre secretarul său general, pentru sprijinul direct, neprecupeţit, primit în pregătirea pentru sport, pentru muncă şi viaţă, pentru condiţiile minunate create mişcării sportive din patria noastră. Şi aceasta, pentru că în cadrul „Daciadei", întrecere cu ecou profund pe întreg cuprinsul patriei, s-au întrecut, într-o generoasă şi stimulatoare dispută sportivă, peste 6 mililoane de participanţi — muncitori, ţărani, intelectuali, tineri şi vîrstnici, pionieri, şcolari şi şoimi ai patriei. În acest fel, „Daciada" s-a constituit într-o întrecere de o amploare nemai întîlnită în ţara noastră, fiind principalul mijloc de îndeplinire a Programului de dezvoltare a activităţii sportive de masă şi de performanţă pînă în anul 1980 şi de pregătire a sportivilor români pentru Jocurile Olimpice din 1980, Program aprobat de Comitetul Politic Executiv al C.C. al P.C.R.



Educaţie fizică şi sport, nr. 9, 1978, pag. 1

Împletind în mod armonios activitatea de masă cu cea de performanță, cele mai frumoase și mai perene tradiții ale sportului românesc cu formele și mijloacele moderne de practicare a exercițiilor fizice și sportului, începînd cu cele mai larg accesibile, „Daciada" s-a dovedit o competiție a tuturor vîrstelor și profesiilor, cu rezultate notabile în eforturile ce se întreprind pe plan național pentru antrenarea întregului tineret, a tuturor oamenilor muncii de la orașe și sate la practicarea sistematică a exercițiului fizic, a sportului și turismului. Deopotrivă, această mare întrecere cu caracter național slujește menținerii și întăririi sănătății și puterii de muncă a populației, organizării petrecerii în mod plăcut și util a timpului liber, prima ediție recent încheiată înregistrînd și sub acest aspect rezultate remarcabile. Printre alte obiective majore ale „Daciadei", pe prim plan s-a aflat îmbinarea muncii profesionale cu activitățile sportive, participarea efectivă a sportivilor la îndeplinirea Programului partidului, a istoricelor hotărîri adoptate de Congresul al XI-lea și de Conferința Națională ale Partidului Comunist Român. În același timp, „Daciada" a stimulat într-o măsură mai mare pe performerii noștri în lupta pentru obținerea unor rezultate de valoare internațională, în toate disciplinele sportive.

Desfășurat în prezența tovarășului Nicolae Ceaușescu, a tovarășei Elena Ceaușescu, a celorlalți tovarăși din conducerea partidului și statului, spectacolul festiv organizat cu prilejul finalei primei ediții a competiției sportive naționale „Daciada" s-a constituit într-un impresionant tablou al dezvoltării mișcării sportive românești. Reprezentanții participanților la întrecerile „Daciadei", cei mai buni dintre cei mai buni sportivi ai țării, au făcut o primire caldă, entuziastă secretarului general al partidului. În momentul apariției în tribuna oficială a tovarășului Nicolae Ceaușescu, a tovarășei Elena Ceaușescu, a celorlalți tovarăși din conducerea partidului și statului, minute în șir au răsunat puternice aplauze, urale și ovații. Zecile de mii de oameni ai muncii prezenți în tribune, precum și sportivii, au aclamat îndelung pentru partid, pentru secretarul său general, pentru patria noastră socialistă. Pe gazonul feeric luminat, 8 000 de tineri, purtînd steaguri ale cluburilor din întreaga țară, realizatorii spectacolului, ai acestei mari sărbători a sporturilor. Însoțită de aplauzele întregului stadion, pe pista de atletism a pătruns ultimul schimb al ștafetei venite din toate cele 39 de județe ale țării și din municipiul București, sugerînd amploarea pe care a luat-o mișcarea sportivă din patria noastră sub semnul „Daciadei". Din ultimul schimb al ștafetei au făcut parte numeroși sportivi medaliați olimpici, campioni mondiali, europeni și balcanici. Atleta Natalia Mărășescu, dublă medaliată cu argint la campionatele europene de atletism din acest an, recordmenă mondială, înmînează Mesajul pe care sportivii patriei îl adresează tovarășului Nicolae Ceaușescu. Mesaj în care se exprimă simțămintele de profundă gratitudine pe care le nutresc milioanele de sportivi față de partid și de secretarul său general, angajamentul de a munci cu și mai multă dăruire pentru a-și aduce o contribuție tot mai prețioasă la înflorirea României socialiste, la creșterea prestigiului său în lume.

Spectacolul, reflectînd la înalte cote artistice realizările grandioase ale mișcării noastre sportive create prin grija partidului pentru a asigura minții un trup sănătos, vigoare, pentru a înarma tineretul cu înaltele calități morale necesare constructorilor socialismului și comunismului — hărnicie, curaj, dîrzenie, abnegație, spirit creator —, a fost un vibrant omagiu de dragoste și recunoștință adus partidului, patriei socialiste.

Mesajul de felicitare al tovarășului Nicolae Ceaușescu adresat participanților la competiția națională „Daciada" a însemnat cea mai înaltă apreciere adusă mișcării sportive, tuturor celor care, la îndemnul secretarului general al partidului, au muncit cu entuziasm, cu pasiune și răspundere pentru excelenta reușită a acestei acțiuni sportive de o amploare cu totul deosebită. Din fiecare cuvînt al Mesajului se desprinde totodată îndemnul, cerința fundamentală pentru toți slujitorii mișcării sportive, de a-și spori eforturile, de a munci cu mai multă hărnicie, pricepere și dăruire pentru ca în cea de-a doua ediție a „Daciadei" tineretul din întreaga țară să obțină succese și mai mari, noi și cît mai prețioase victorii în lupta pentru recorduri și performanțe superioare în toate disciplinele, pentru ridicarea la un nivel și mai înalt a prestigiului sportului românesc în arena internațională.

INTERVIUL NOSTRU DESPRE VIAŢA RAŢIONALĂ CU ANTRENORUL EMERIT ION CORNEANU

Intervievatul nostru în problema cunoaşterii şi respectării consecvente a principiilor vieţii raţionale este, de această dată, nu un medic, ci un profesor de educaţie fizică, şi anume antrenorul emerit ION CORNEANU, specialist de notorietate mondială în domeniul luptelor greco-romane, de al cărui nume sînt strîns legate, începînd din 1956, toate succesele reprezentanţilor români la confruntările europene, mondiale şi olimpice ale acestei discipline sportive.

— Ce este, după opinia dumneavoastră, tovarăşe Ion Corneanu, viaţa raţională ?

— O bivalenţă a comportării zilnice a fiecărui individ : 1) întocmirea şi respectarea riguroasă a programului ; 2) alimentaţia corectă din punct de vedere al oportunităţii, precum şi cantitativ şi calitativ.

— De ce este nevoie să le dăm sportivilor cunoştinţe din domeniul vieţii raţionale ?

— Se ştie că sportul de performanţă are ca dominantă o cantitate uriaşă de efort. În aceste împrejurări, alimentaţia raţională capătă o importanţă covîrşitoare, în sensul că orice reduceri sau suplimentări aplicate dozelor ideale de alimentaţie zilnică duc, deopotrivă, la obosirea organismului, la micşorarea sau chiar la frînarea capacităţii de efort, necesare obţinerii performanţelor. Or, tocmai acest lucru căutăm să-l preîntîmpinăm, ţelul nostru, al antrenorilor, fiind acela de a permanentiza capacitatea organismului sportivului de a susţine eforturi cu efectele scontate — performanţe mereu mai înalte.

— În caz contrar...

— În caz contrar, orice acţiune, fie că este legată de pregătirea fizică, tehnică, tactică, psihologică sau morală, se soldează cu rezultate inferioare, tocmai pentru că a fost desfăşurată în limitele unor parametri iraţionali.

— Ne puteţi da vreun exemplu din „tabăra" dumneavoastră, cea a greco-romanelor ?

— Cel mai bun exemplu este, după mine, cazul lui Constantin Alexandru, de la categoria 48 de kilograme. În 1977, cînd nu a respectat regimul riguros al alimentaţiei categoriei sale de greutate, nu s-a clasat în primele şase locuri la nici un concurs internaţional de anvergură. În 1978, acelaşi Constantin Alexandru, cu aceiaşi adversari de anul trecut, a avut o cale foarte uşoară spre medalia de aur şi la campionatele europene de la Oslo, şi la campionatele mondiale de la Ciudad de Mexico, pentru că nu a mai încălcat principiile alimentaţiei raţionale !

— Ce pondere trebuie să aibă viaţa raţională în sfera sportului de performanţă ?

— La modul ideal, sportul de performanţă trebuie să însemne... sută la sută viaţă raţională. Cu cît procentul vieţii raţionale scade, cu atît scade şi nivelul performanţelor, indiferent de valoarea potenţială a sportivului în cauză.

— Deci, între viaţa raţională şi performanţele înalte există o corelaţie !

— Da, iar această corelaţie demonstrează că, în afara vieţii raţionale, nu pot avea loc performanţe, fără a aduce daune sănătăţii organismului sportivului, ştiut fiind că aşa-zisele susţinătoare de efort, substanţe medicamentoase prohibite, dopingurile, se substituie, poate, vieţii raţionale, dar cu preţuri dureroase pentru sportivul iraţional.

— Puteţi să ne spuneţi şi ce pondere are sportul de performanţă în sfera vieţii raţionale ?

— Sportul de performanţă, chiar dacă nu este vorba de cea mai înaltă performanţă, joacă un rol însemnat în viaţa raţională, adică îl obişnuieşte pe om să fie ordonat, să aibă un program pe care să-l respecte, să-şi îngrijească organismul prin alimentaţie şi prin program de refacere, prin odihnă, să-şi respecte semenii în toate împrejurările, în spiritul fair play-ului.

— Consideraţi că laturile vieţii raţionale vor suferi modificări în viitor ?

— Da, în viitor, viaţa raţională va căpăta noi contururi, vor veni alte condiţii, vor apărea alte lucruri — pe care nu ni le putem imagina — care vor determina noile orientări. Dar, în numele a ceea ce va fi probabil, nu ne putem permite să neglijăm ceea ce există în prezent în mod sigur ! Neschimbată va rămîne, cred eu, nevoia de a respecta măsura în toate !

Horia CRISTEA

Educaţie fizică şi sport, nr. 9, 1978, pag. 3

TEORIE ● STUDII CERCETĂRI

CALCULUL RAPORTULUI DE CORELAŢIE

Prof. dr. VASILE DUMITRESCU
Centrul de cercetări pentru
educaţie fizică şi sport

1. Deoarece legătura probabilistică dintre două fenomene poate avea un caracter liniar, curbiliniar sau cu predominarea fie a unuia, fie a celuilalt, este necesar să folosim — pentru corectitudinea aprecierilor noastre — şi indicatori statistici, ştiut fiind că aceştia ne pot oferi aprecieri privitoare la forma dependenţei factorilor luaţi în considerare (liniară sau curbiliniară).

2. Pentru aceasta, concomitent cu calculul coeficientului de corelaţie (r), se va folosi indicatorul statistic denumit RAPORTUL DE CORELAŢIE (Rc), care are formula :

$$Rc = \sqrt{\frac{\frac{\sum fx\,(\hat{y} - \bar{y})^2}{N}}{ESx}}$$

care este egal cu raportul dintre :

2.1. eroarea standard a mediilor legate ($\hat{y}$) ale valorilor y, adică

$$ES_{\hat{y}} = \sqrt{\frac{fx(\hat{y} - \bar{y})^2}{N}},$$

şi

2.2. eroarea standard a valorilor x în distribuţia liberă observată, adică

$$ESx = \sqrt{\frac{\sum(x_i - \bar{x})^2}{N}}$$

Formula noastră se mai poate scrie şi astfel :

$$Rc = \frac{\sqrt{\frac{\sum fx(\hat{y} - \bar{y})^2}{N}}}{\sqrt{\frac{\sum(y_i - \bar{y})^2}{N}}} =$$

$$= \frac{\text{eroarea standard a mediilor condiţionate } (\hat{y}) \text{ ale valorilor y}}{\text{eroarea standard a valorilor x în distribuţie liberă observată}}.$$

Mediile legate sînt considerate mediile valorilor y din intervalele de clasă formate de valorile x. Luînd, ca exemplu, un caz concret, în tabelul 1, în intervalul de clasă x de

la 1,2 pînă la 1,3 (1,2—1,3) secunde, avem 9 valori y observate, care reprezintă numărul de pași pe secundă, și anume : 5,00 ; 5,3 ; 5,07 ; 5,0 ; 5,07 ; 5,07 ; 5,7 ; 5,0 ; 5,33. Media legată — adică cea a intervalului de clasă 1,2—1,3 secunde — va fi media celor 9 valori y, calculată astfel :

$$\hat{y}_{1,2-1,3} = \frac{5,0 + 5,3 + 5,7 + 5,0 + 5,07 + 5,07 + 5,7 + 5,0 + 5,33}{9} = \frac{46,54}{9} = 5,171.$$

Tabelul 1

Numărul de pași efectuați într-o secundă și timpul realizat pe distanța de 10 m lansat

y = 3.700	x = 1.500
4.800	1.500
4.600	1.500
4.330	1.500
4.580	1.500
4.600	1.500
4.130	1.500
4.660	1.500
4.330	1.500
5.070	1.400
5.000	1.300
3.560	1.600
5.700	1.400
3.800	1.700
4.000	1.700
5.300	1.300
5.070	1.300
4.330	1.500
5.000	1.300
3.540	1.600
5.070	1.300
5.070	1.300
4.350	1.400
4.500	1.600
4.460	1.500
5.700	1.300
4.620	1.600
5.400	1.500
4.500	1.600
4.140	1.700
4.330	1.500
5.000	1.400
4.600	1.500
5.000	1.300
5.330	1.200
4.530	1.500
3.880	1.700
3.660	1.900

r = -0,773
ES_x = 0,559

Mediile condiționate se notează cu $\hat{y}$, față de media generală a întregului șir de observații y care se notează cu $\bar{y}$.

3. Înainte de a trece la calculul acestui indice statistic, să arătăm care sînt particularitățile raportului de corelație și să stabilim natura informațiilor pe care ni le poate furniza.

3.1. Are numai valori pozitive, cuprinse între 0 și +1.

3.2. În cazul că coeficientul de corelație (r) este mai mic sau este egal cu raportul de corelație (Rc), avem o regresie neliniară ($r \leqslant Rc$) între cei doi factori calculați.

3.3. Diferența dintre Rc^2 și r^2 (adică, $Rc^2—r^2$) este considerată ca o măsură a curbiliniarității dintre cei doi factori.

3.4. În cazul în care coeficientul de corelație (r) este mai mare decît raportul de corelație (Rc), se consideră că legătura dintre cei doi factori (x și y) este liniară ($r > Rc$).

4. Exemplu practic de calcul.

4.1. Avem două șiruri de date recoltate de la 38 de subiecți, și anume :

x = timpul realizat pe 10 m alergare lansată ;

y = numărul de pași efectuați în medie pe secundă, pe distanța de 20 m lansat.

Aceste date sînt prezentate în tabelul 1.

4.2. La aceste date s-au calculat, anterior, o serie de indicatori statistici, dintre care pe noi ne interesează coeficientul de corelație dintre cei doi parametri

r = —0,773

eroarea standard a valorilor x (în distribuție liberă)

ES_x = 0,559 ;

media generală a valorilor y, adică $\bar{y}$ = 4,59.

4.3. Începem calculul raportului de corelație Pentru a afla valoarea diferențelor dintre mediile condiționate ($\bar{y}$) și media generală a valorilor y ($\bar{\bar{y}}$), alcătuim tabelul 2. Acesta cuprinde distribuția valorilor y în intervalele de clasă x și mediile condiționate $\bar{y}$ calculate.

Tabelul 2 are patru coloane, și anume :

— coloana 1 cuprinde intervalele de clasă ale valorilor x ;

— coloana 2 cuprinde valorile y, care se încadrează fiecăreia dintre clasele (valorilor x) formate în coloana întîi ;

— coloana 3 cuprinde frecvența (numărul) valorilor y, întîlnite în clasele formate ale valorilor x și înregistrate în rîndurile coloanei a doua ;

— coloana 4 cuprinde valoarea mediei condiționate $= \hat{y}$, care se află prin adunarea valorilor y (din fiecare rînd al coloanei 2) și împărțirea sumei obținute la frecvența (numărul) de cazuri corespunzătoare rîndului (coloana a treia).

Tabelul 2

Distribuția valorilor y
observate în intervalele de clasă y

Intervale de clasă a valorilor x	Valorile y	Frecvența valorilor y	Media condiționată $y = \hat{y}$
1	2	3	4
1,2 - 1,3	5,00 5,3 5,07 5,0 5,07 5,07 5,7 5,0 5,33	9	5,171
1,4 - 1,5	3,7 4,8 4,6 4,33 4,58 4,13 4,66 4,33 5,07 5,7 4,33 4,35 4,46 5,14 4,33 5,0 4,6 4,53 4,6	19	4,605
1,6 - 1,7	3,56 3,8 4,0 3,54 4,5 4,62 4,5 4,14 3,88	9	4,060
1,8 - 1,9	3,66	1	3,66
		Efy = 38	

4.4. Avînd calculate valorile mediilor condiționate ale parametrului y, vom alcătui tabelul 3, pentru calcularea erorii standard a acestor valori condiționate.

Tabelul 3 are șase coloane, și anume :

— coloana 1 cuprinde intervalele de clasă x (aceleași ca în tabelul 2, coloana 1) ;

— coloana 2 cuprinde valorile mediilor condiționate $\hat{y}$ (cele din coloana a patra din tabelul 2) ;

— coloana 3 cuprinde diferențele calculate la fiecare rînd — interval de clasă dintre fiecare din mediile condiționate ($\hat{y}$) și media generală ($\bar{y}$), deci $\hat{y} - \bar{y}$. Media generală $\bar{y}$ — știm — este egală cu 4,59 (pași pe secundă). În tabel se va trece diferența absolută, fără să ne intereseze semnul algebric (minus sau plus) ;

— coloana 4 cuprinde valorile calculate în coloana a treia $(\hat{y} - \bar{y})$ pentru fiecare interval de clasă, ridicate la pătrat, deci aflăm $(\hat{y} - \bar{y})^2$;

— coloana 5 cuprinde frecvențele (numărul) de valori din coloana a treia a tabelului 2 (pentru fiecare interval de clasă separat), adică fx ;

Tabelul 3

Calculul erorii standard a valorilor condiționate y

Intervale de clasă x	$\hat{y}$	$\hat{y} - \bar{y}$	$(\hat{y} - \bar{y})^2$	fx	$(\hat{y} - \bar{y})^2 fx$
1	2	3	4	5	6
1,2 - 1,3	5,171	0,581	0,3375	9	3,038
1,4 - 1,5	4,605	0,015	0,0002	19	0,004
1,6 - 1,7	4,060	0,530	0,2809	9	2,528
1,8 - 1,9	3,660	0,930	0,8649	1	0,8649
$\bar{y} = 4,59$				Efx = 38	6,4349

— coloana 6 cuprinde produsul (înmulțirea) dintre valorile coloanei a patra, adică $(\hat{y}-\bar{y})^2$, cu valorile coloanei a cincea, adică fx. Obținem, astfel, valorile $(\hat{y}-\bar{y})^2$. fx care se trec în coloana a șasea.

4.5. Acum putem trece la completarea datelor necesare pentru calculul raportului de corelație, conform formulei :

$$Rcyx = \frac{\sqrt{\frac{\Sigma(\hat{y}-\bar{y})fx}{N}}}{ESx}$$

și vom avea

$$Rcyx = \frac{\sqrt{\frac{\text{Totalul coloanei 6 din tabelul 3}}{\text{Numărul total de cazuri (total coloana 5 a tabelului 3)}}}}{\text{Eroarea standard a valorilor x în distribuție liberă}}$$

și, în cifre, vom avea :

$$Rcyx = \frac{\sqrt{\frac{\Sigma(\hat{y}-\bar{y})^2 fx}{N}}}{ESx} = \frac{\sqrt{\frac{6,4349}{38}}}{0,559}$$

4.5.1. Efectuăm împărțirea de sub radical $6,4349 : 38 = 0,1649$ și formula noastră devine :

$$= \frac{\sqrt{0,1649}}{0,559}.$$

4.5.2. Extragem rădăcina pătrată din 0,1649, adică $\sqrt{0,1649} = 0,406$, și formula noastră devine :

$$= \frac{0,406}{0,559}.$$

4.5.3. Efectuăm împărțirea $0,406 : 0,559$ și obținem 0,706, care este valoarea raportului de corelație.

Recapitulînd, am avut

$$Rcyx = \frac{\sqrt{\frac{\Sigma(\hat{y}-\bar{y})^2 fx}{N}}}{ESx} = \frac{\sqrt{\frac{6,4349}{38}}}{0,559} = \frac{\sqrt{0,1649}}{0,559} = \frac{0,406}{0,559} = 0,706.$$

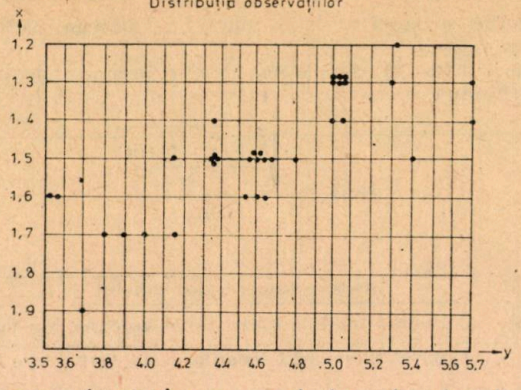
5. Deoarece valoarea coeficientului de corelație calculat anterior ($r = 0,773$) este mai mare ($>$) decît valoarea raportului de corelație aflat acum ($Rcyx = 0,706$) conform particularității menționate la punctul 3.4., adică $r > Rc$, considerăm că între cei doi factori y și x există o legătură ponderent liniară.

6. Dat fiind faptul că există o mică diferență între coeficientul de corelație (— 0,773) și raportul de corelație (0,706) (dar suficientă pentru a admite ipoteza unei corelații liniare), alcătuim și un tablou al distribuției observațiilor noastre față de cei doi parametri — x și y. Acest tablou (numerotat cu 1) ne permite să sesizăm o distribuție a valorilor observate, care are în general un aspect liniar. Axa observațiilor noastre fiind distribuită din colțul de jos, din stînga, al tabloului — cu valori mici, spre colțul de sus, din dreapta, la valori mari.

Tabloul distribuției valorilor observate ne ajută să înțelegem și să urmărim și vizual caracterul dependenței celor doi parametri, confirmînd, și uneori poate chiar infirmînd, o concluzie formată în urma obținerii unui indicator statistico-matematic.

7. Se recomandă folosirea calculului raportului de corelație și alcătuirea tabloului de distribuție a valorilor observațiilor ori de cîte ori avem îndoieli în privința predominenței liniarității sau curbiliniarității legăturii dintre cele două fenomene. O astfel de atitudine ne este necesară pentru mărirea corectitudinii concluziilor, întrucît niște concluzii

Tabloul 1



inițial greșite pot genera — în continuare — acțiuni cu riscuri mai mici sau mai mari de eroare (în funcție de domeniul de aplicație al acestora).

8. De fapt, ordinea logică și practică — în stabilirea caracterului dependenței între două fenomene corelate — ar trebui să fie următoarea :

8.1. Alcătuirea tabloului de distribuție a valorilor observațiilor.

8.1.1. Sesizarea formei de dependență probabile, prin analiza vizuală a tabloului de distribuție a observațiilor.

8.2. Calculul coeficientului de corelație adecvat aspectului dependenței. Pentru aceasta, dacă avem forme de dependență neliniară, sînt necesare calcule care, prin complexitatea lor, necesită timp îndelungat, dacă sînt efectuate cu mijloace simple (fără calculatoare cu program).

8.2.1. Calcularea coeficientului de corelație liniară.

8.2.2. Calcularea raportului de corelație (conform articolului de față).

8.2.3. Compararea valorilor coeficientului de corelație liniar cu cel al raportului de corelație — aflate în urma calculelor — în vederea măririi corectitudinii, pentru a constata dacă există o dependență predominent liniară și neliniară.

N.R. Bibliografia se găsește la autor.

V. DUMITRESCU : Le calcul du rapport de corrélation

Puisque la liaison statistique et de probabilité de deux phénomènes peut avoir un caractère linéaire, ou courbelinéaire, prédominant tantôt l'un tantôt l'autre, il est nécessaire aussi, pour la justesse des appréciations, des indicateurs statistiques, du coéficient de corrélation, l'indicateur statistique aussi, dénommé rapport de corrélation. Après en avoir montré la formule, on présente la méthodologie de calcul du rapport de corrélation. On recommande l'utilisation du calcul de corrélation et la rédaction du tableau de distribution des valeurs des observations chaque fois qu'il y a des doutes quant à la prédominance du caractère linéaire ou courbe linéaire de la liaison entre deux phénomènes. Une telle attitude est nécessaire pour augmenter initiales erronées peuvent ensuite des actions ayant des risques plus ou moins grands d'erreur (en fonction du domaine d'aplication de celles-ci).

V. DUMITRESCU : The Calculation of the Correlation Ratio

As the relationship between statistics and probability between two phenomena may be linear, curvilinear or with one of the two mentioned elements prevailing, it is necessary that the latter should be made use of in order to ensure correct appreciation and relevant statistical indicators. This is to say that concomittantly with the calculation of the correlation coefficient, the correlation ratio — that is the statistical indicator — should be used. The author starts from the respective formula of the correlation ratio and describes the calculation methodology. He recommends the use of the calculation of the correlation ratio and the mapping out of a table of the distribution of the values observed, whenever there are doubts as to the predominant character of the linear and curvilinear connection between the two phenomena. If one wishes to obtain correct conclusions, this is the method to be adopted ; the author points out that initially mistaken conclusions may lead to greater or lesser errors depending on the domain of application of the latter.

ASPECTE ALE DINAMICII PARAMETRILOR PROBEI DE TENACITATE ÎN EFORTUL SPECIFIC

Dr. biol. CORNELIA BOTA
Prof. univ. dr. ANDREI DEMETER
Dr. MARILENA IOTA
Ing. dr. ADRIAN GAGEA
Dr. GEORGETA BRĂGĂREA
Biolog GEORGETA NENCIU
Dr. DORA GAVRILESCU
— I.E.F.S. —

Lucrarea se referă la variațiile forței maxime a flexorilor palmari, la durata maximă de contracție statică a acestora la jumătate din forța maximă, la gradul de instabilitate a contracției statice și la indicele de tenacitate din cadrul probei de tenacitate (cunoscută și sub denumirea de probă de rezistență la efort static) în urma unor eforturi specifice de antrenament la atletism, tir și biatlon.

Datele obținute la sporturile menționate contribuie la stabilirea unor valori orientative ale parametrilor pentru caracterizarea ecoului biologic al specificității efortului fizic.

Literatura de specialitate, precum și cercetările anterioare ale colectivului de cercetări științifice I.E.F.S., atestă faptul că parametrii tenacității pot da relații asupra modificărilor fiziologice de efort, că variațiile acestora sînt o reflectare a stării de oboseală locală, ca răsunet al celei central nervoase (8, 9).

Plecînd de la ideea lui Fessard, și anume că oscilațiile reprezintă caractere individuale, Ulmeanu și colaboratorii găsesc trei tipuri de curbe în directă corelație cu tipul de activitate nervoasă superioară, aducînd astfel date importante asupra rezistenței la efort static, a rezistenței aparatului neuromotor asupra gradului de antrenament și capacității de lucru, considerînd că acest parametru poate sesiza chiar înaintea altor indici apariția supraantrenamentului.

Partheniu și colaboratorii susțin că regularitatea curbelor ar exprima raportul dintre starea de contracție și relaxare a unităților motorii, ca o reflectare la periferie a proceselor corticale.

Folosind metodologia clasică, însă în calcule introducînd elemente noi, Avramoff obține relații atît asupra tipului de activitate nervoasă superioară, cît și asupra gradului de antrenament (oboseală). Abordînd determinarea rezistenței la efort static în condițiile factorilor stressanți incluși de altitudine, găsește că aclimatizarea instalată în timp modifică neurodinamica cerebrală, care

generează răspunsuri specifice fiecărui individ în ceea ce privește indicele de tenacitate.

Forța, în proba noastră, cere caracterele celei din efortul static, deoarece se bazează pe contracții predominant izometrice. Din punct de vedere fiziologic, manifestarea forței este condiționată în primul rînd de puterea și capacitatea de concentrare a proceselor nervoase, care condiționează activitatea musculară, în al doilea rînd mărimea forței care se dezvoltă prin contracția flexorilor palmari depinde de secțiunea fiziologică a mușchilor implicați în contracție, precum și de calitățile contractile ale acestora.

Valoarea forței depinde, deci, de capacitatea de concentrare a proceselor nervoase care reglează activitatea musculară, de coordonarea cît mai perfectă a unităților motorii în efort. Dar, pentru susținerea și continuarea efortului timp cît mai îndelungat, este necesară o participare voluntară, conștientă, care să ajute la menținerea dominanței corticale, căreia i se subordonează procesele nervoase, aceasta realizîndu-se prin mecanisme de feed-back.

Sportivul trebuie să învingă inhibiția de protecție, care poate să apară în probă, ca urmare a încordării musculare de lungă durată, astfel rezultatul fiind direct proporțional cu durata de menținere la un nivel constant al încordării musculare.

SUBIECȚI ȘI METODĂ

În lucrarea de față, au fost investigați componenți ai lotului național de tir, ai lotului național de atletism-aruncări și sărituri, ai lotului național de biatlon, în total 56 de subiecți. Majoritatea subiecților au fost investigați de mai multe ori, rezultatul total de investigații/subiect fiind de 162.

Testările au fost efectuate în laborator și la locurile de antrenament sau de pregătire centralizată ale sportivilor, atît în condiții bazale, cît și imediat după efortul specific care a constat dintr-un antrenament de intensitate medie, efectuat în perioadă precompetițională. La atletism, efortul fizic a avut un caracter mixt, cu o ușoară predominantă aerobă ; la tir, efortul specific a constat dintr-o repetare a probelor de concurs, cu accent pe partea tehnică, deci un efort cu preponderență nervoasă ; la biatlon, efortul a fost de tip aerob, combinat cu elemente de stabilitate posturală.

Determinarea s-a făcut cu ajutorul dinamografului, cuplat cu sistemul de înscriere grafică a unui electrocardiograf. Subiectul execută o contracție maximă a flexorilor palmari, cu mîna sprijinită pe suportul aparatului, ridicînd astfel mercurul din tub la nivelul maxim posibil. Înălțimea coloanei ridicate este proporțională cu forța maximă. Subiectul este instruit să realizeze o contracție statică egală a intensității cu jumătate din forță, degajată inițial, și să mențină această stare de contracție maximum de timp posibil. În același timp, se înregistrează oscilațiile coloanei de mercur, în jurul valorii corespunzătoare jumătății forței maxime.

Se determină și se calculează următorii parametri :

1. Forța maximă (F. max.).
2. Durata maximă (D. max.).
3. Gradul de instabilitate, după formula

$$Gi = \frac{\text{d reală} - \text{L traseu}}{\text{L traseu}}$$

Tabelul 1

VARIAȚIILE PARAMETRILOR TENACITĂȚII DETERMINATE DE EFORTUL SPECIFIC

Nr. crt.	PARAMETRI (Valori statistice)	Simbol	Unitate măsură	ATLETISM		TIR		BIATLON	
				Î.E.	D.E.	Î.E.	D.E.	Î.E.	D.E.
1	FORȚĂ MAXIMĂ	F max.	cm.col.Hg	97,53	92,81	83,25	85,35	85,14	87,37
	Abatere standard	S	"	14,56	14,19	16,03	10,33	10,73	10,30
	Eroare standard	S X	"	3,76	3,70	2,79	2,76	2,86	3,65
	Valoare critică	X+ S	"	112,09	107,00	99,28	88,11	95,87	97,67
2	DURATĂ MAXIMĂ	D.max.	sec.	58	50,45	97,98	138,02	212,28	307,12
	Abatere standard	S	"	27,37	27,44	53,20	47	156,37	130,10
	Eroare standard	S X	"	7,07	7,33	9,72	11,40	41,93	46,13
	Valoare critică	X+S	"	85,37	77,89	151,10	185,02	368,65	437,22
3	GRAD DE INSTABILITATE	G.i.	u.c.	2,175	1,240	0,589	0,392	0,167	0,107
	Abatere standard	S	"	2,04	1,04	0,670	0,220	0,130	0,09
	Eroare standard	S X	"	0,52	0,32	0,120	0,050	0,04	0,03
	Valoare critică	X+ S	"	0,135	0,220	0,081	0,172	0,037	0,017
4	INDICE DE TENACITATE	I	N.s.	2551,70	2593,16	3469,22	6034,10	8719	13364
	Abatere standard	S	"	1769	2087	2780	2630	6270	5440
	Eroare standard	S X	"	457,10	558,02	508,27	703,20	1676	1796
	Valoare critică	X+ S	"	4320,70	4680,16	6249,22	8664,10	14989	18804

4. Indicele de tenacitate, după formula

$$I \cdot \frac{F\ max \times Dmax}{2}$$

REZULTATE

În tabelul 1 și graficele 1 și 2 sînt prezentate valorile medii ale parametrilor investigați. S-au mai accentuat abaterea standard și eroarea standard a mediei, precum și valoarea critică ($\bar{x} \pm s$, în sens facilitator performanței, considerînd că 16% din eșantionul de sportivi de performanță cercetat pot atinge valori foarte bune) pentru cei patru parametri ai probei.

În tabelul 2 am prezentat calculul modificărilor în procente ale parametrilor testați, determinate de efortul specific.

Tabelul 2

Diferența în procente a parametrilor tenacității în urma efortului specific

Sportul	Forță maximă	Durată maximă	Grad de instabilitate	Indice de tenacitate
Atletism	- 4,75	-13	- 42,80	+ 1,62
Tir	+ 2,52	+ 85,92	- 32,42	+ 73,93
Biatlon	+ 2,61	+ 44,67	- 33,13	+ 53,27

DISCUTAREA REZULTATELOR

Proba de tenacitate implică — în cazul că se urmărește obținerea unor rezultate bune — o forță de contracție deosebită, precum și un marcat efort de voință.

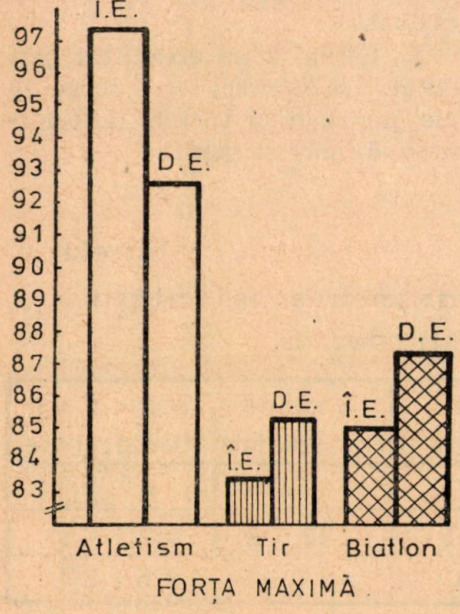
Forța, ca indicator al contracției statice izometrice testate la cele trei sporturi diferite, prezintă valorile cele mai mari la atletism, unde majoritatea sportivilor testați sînt aruncători, iar forța este tocmai calitatea lor motrică de bază. Cu valori mult scăzute, la o diferență de 12 și, respectiv, 14 kg/forță, se prezintă acest parametru la biatloniști și trăgători.

În ceea ce privește influența efortului specific asupra forței maxime, se remarcă faptul că numai la atletism F. max. scade semnificativ după efort, ceea ce indică — după părerea noastră — o solicitare corespunzătoare a aparatului locomotor în efort.

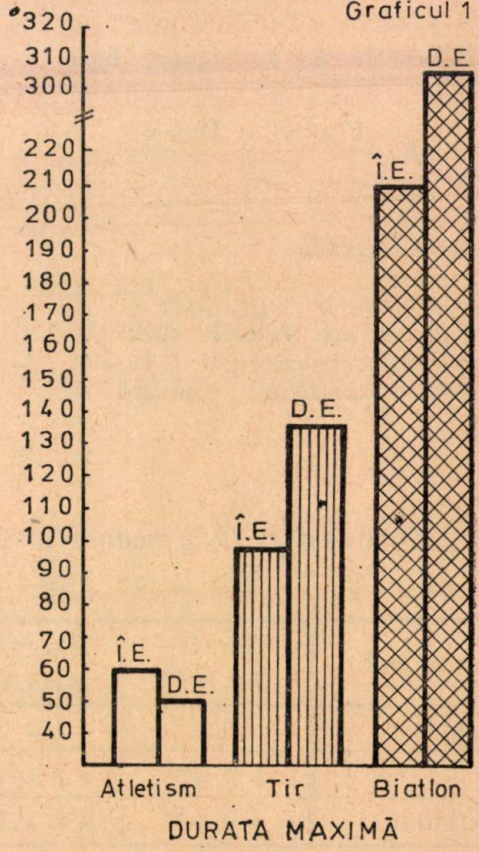
La tir și biatlon, se remarcă o creștere a forței maxime după efort, dar această creștere este nesemnificativă, și oricum admitem faptul că eforturile specifice de la tir și biatlon nu au influențat sistematic acest parametru.

Durata maximă reprezintă timpul de menținere cvasistabilă a tensiunii mecanice la jumătate din forța maximă și are valori foarte bune la biatloniști și re-

Graficul 1



FORȚA MAXIMĂ



DURATA MAXIMĂ

lativ scăzute la atleţi. Luînd în consideraţie numai acest parametru, am putea afirma că sportivii biatlonişti manifestă o participare voluntară conştientă la menţinerea pe timp îndelungat a unui efort impus, ei fiind în stare să uzeze de posibilităţile de care dispun, lucru mai puţin evident la atleţi, la care valoarea acestui parametru reprezintă o pătrime din rezultatul obţinut de biatlonişti.

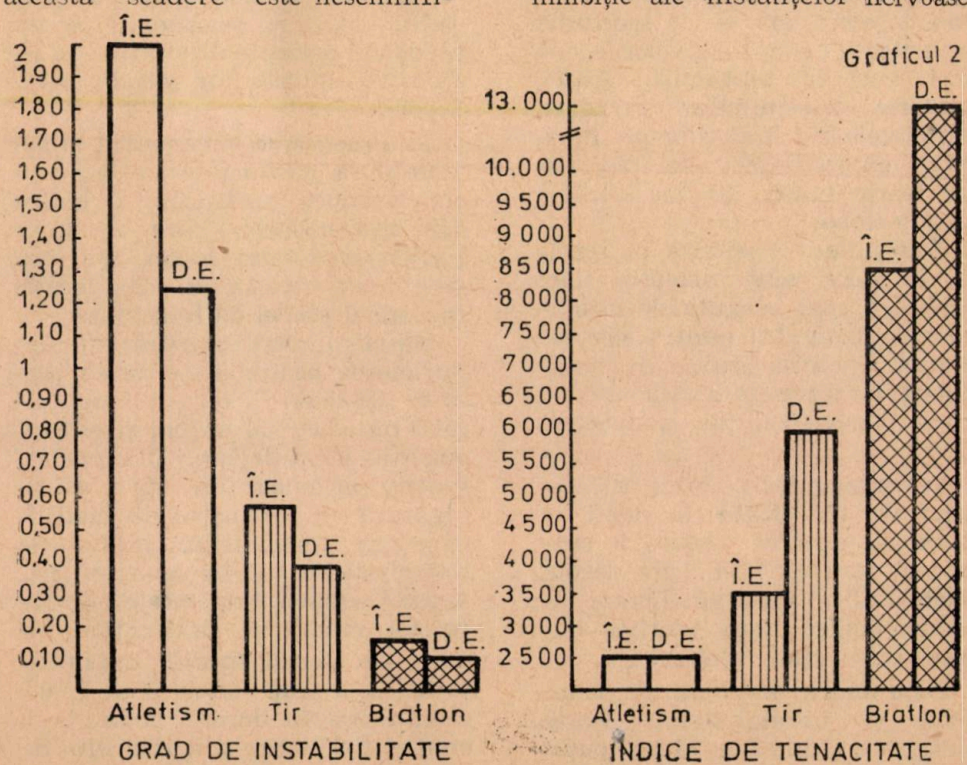
La tir şi biatlon, D. max. creşte semnificativ după efortul specific, relevînd — după părerea noastră — că acest tip de efort este favorabil menţinerii timp îndelungat a atenţiei şi, implicit, capacităţii de menţinere timp îndelungat a tensiunii mecanice de la nivelul efectorilor. Deşi D. max. după efort scade la atletism, această scădere este nesemnificativă şi relevă faptul că tipul de efort fizic efectuat influenţează într-o măsură mai mică decît la tir şi biatlon instanţele nervoase implicate în menţinerea constantă a contracţiei statice.

În ceea ce priveşte gradul de instabilitate, biatlonul are rezultatele cele mai bune, urmat apoi de tir.

Lucrări anterioare ale colectivului de cercetări ştiinţifice I.E. F.S. apreciază că gradul de instabilitate este considerat cu atît mai bun, cu cît valorile scad sub 1. Ţinînd seama de aceste rezultate, valoarea de 2,175, înregistrată la sportivii atleţi, poate fi considerată slabă.

Gradul de instabilitate, reprezentînd un parametru de apreciere sintetică a mobilităţii şi echilibrului proceselor de excitaţie şi inhibiţie ale instanţelor nervoase

Graficul 2



în proba de tenacitate,am putea admite raționamentul că efortul specific de la atletism solicită într-o măsură nesemnificativă dinamica proceselor corticale, probabil și pentru motivul că o ameliorare a gradului de instabilitate nu este conformă scopului acestor antrenamente specifice.

Analizînd comparativ datele înainte și după efort, constatăm că antrenamentul în toate cele trei sporturi investigate are efecte favorabile asupra gradului de instabilitate, dar eforturile specifice respective nu au atins parametrii capabili să producă un ecou fatigant asupra acestui grad de instabilitate.

Indicele de tenacitate, considerat ca un parametru de apreciere a energiei mecanice potențiale la nivelul flexorilor palmari, precum și a gradului de mobilizare voluntară la efort, are — în sporturile investigate de noi — valorile cele mai mari la biatloniști. Astfel, conform baremurilor existente, rezultatele biatloniștilor pot fi socotite excepționale, ale trăgătorilor foarte bune, iar ale atleților relativ slabe.

S-ar putea considera că rezultatele slabe sînt urmarea unei capacități mai scăzute de mobilizare a sportivului pentru efectuarea unui efort impus de lungă durată, cu toate că există rezerve, lucru demonstrat de parametrul F. max.

Valoarea relativ mică a indicelui de tenacitate la atleți se datorește duratei reduse a contracției statice, fapt care denotă posibilitățile de ameliorare a acestui indice prin mărirea duratei contracției statice.

După efort, indicele de tenacitate se îmbunătățește foarte mult la tir și biatlon, și mai puțin la atleți. Diferența este semnificativă numai la tir și biatlon. Probabil, la atletism, timpul de efort efectuat induce modificări atît la nivelul central, cît și la cel local muscular, care depășesc nivelul de mobilizare funcțională favorabilă, producînd un sindrom de oboseală generală.

CONCLUZII

1. Rezultatele lucrării demonstrează că parametrii probei de tenacitate sînt modelabili în procesul de antrenament, în funcție de specificitatea efortului fizic efectuat timp suficient de îndelungat și adecvat. Evident, aceste modificări acceptate ipotetic a-priori se bazează pe postularea faptului că, inițial, adică înainte de practicarea sistematică a sportului respectiv, eșantionul de subiecți nu prezenta diferențe semnificative ale valorilor acestor parametri.

2. Practicarea sistematică și suficient de îndelungată a atletismului produce modificări evidente ale mecanismelor care condiționează dezvoltarea forței, așa cum este luată aceasta în considerație în cadrul probei de tenacitate.

Datele lucrării noastre nu sînt suficiente pentru a ne putea permite aprecieri în legătură cu ceilalți parametri ai probei și efortul specific din atletism. Din același motiv, nu putem face aprecieri în legătură cu tendințele de modificare ale parametrilor probei de tenacitate la tir. În ceea ce privește biatlonul, rezultatele noastre relevă modificări sistematice induse de efortul specific practicat judicios și timp suficient de îndelungat asupra duratei maxime a contracției statice și a indicelui de

tenacitate. Probabil, aceşti parametri reflectă semnificativ calităţile motrice şi psihice caracteristice şi predominante la biatlon.

3. Valorile critice ale parametrilor probei de tenacitate determinate de noi contribuie la continuarea modelului biologic caracteristic fiecărei ramuri sportive. După părerea noastră, aceste valori pot fi considerate drept criterii orientative pentru aprecierea gradului de pregătire sportivă, după cum pot fi luate în consideraţie, în procesul de selecţie, ca factori de pondere în probabilitatea obţinerii de rezultate foarte bune în ramurile respective.

4. Valorile individuale ale parametrilor probei de tenacitate apreciate în raport cu natura efortului specific, cu volumul şi intensitatea acestuia, reflectă — după părerea noastră — destul de fidel ecoul biologic al efortului fizic specific efectuat, putînd oferi informaţii utile dirijării ştiinţifice a procesului de pregătire sportivă (evident, în coroborare cu alţi indicatori biologici).

CORNELIA BOTA, A. DEMETER, MARILENA IOTA, A. GAGEA, GEORGETA BRĂGĂREA, GEORGETA NENCIU, DORA GAVRILESCU : Aspects de la dynamique des paramètres de l'épreuve de ténacité dans l'effort physique specifique

Ont eté investigués les membres des équipes nationales de la Roumanie au tir, athlétisme (lancers et sauts), biathlon, au total 56 sujets. Les tests ont été effectués au laboratoire et aux lieux d'entraînement. Ont été déterminés et calculés les paramètres suivants : la force maximale, la durée maximale, le degré d'instabilité, l'indice de ténacité. Par les résultats de l'ouvrage, on montre que les paramètres de l'épreuve de ténacité sont modélables dans le processus d'entraînement, en fonction de la spécificité de l'effort physique, effectué en des conditions suffisantes de temps et adéquantes. La pratique systématique et suffisamment longue de l'athlétisme produit des modifications évidentes des mécanismes qui conditionnent le developpement de la force. Les valeurs critiques des paramètres de l'épreuve de ténacité déterminés par les auteurs contribuent á la continuation du modèle biologique caractéristique à chaque branche sportive. Une dernière conclusion se référe au fait que les valeurs individuelles des paramètres de l'épreuve de ténacité appréciées par rapport a la nature de l'effort spécifique, du volume et de son intensité, reflètent assèz fidèlement l'écho biologique de l'effort spécifique fourni, pouvant offrir des informations utiles dans le but de la direction scientifique du processus d'entraînement.

CORNELIA BOTA, A. DEMETER, MARILENA IOTA, A. GAGEA, GEORGETA BRĂGĂREA, GEORGETA NENCIU, DORA GAVRILESCU : Aspects of the Dynamics of Parameters of the Tenacity Event in Specific Physical Efforts

The authors have undertaken an experiment with the national teams of Romania of target shooting, athletics (throwing and jumping), biathlon — in all 56 subjects were under investigation. Tests have been carried out in laboratory and training grounds. The following parameters have been calculated and laid down : maximum strength ; maximum duration ; instability degree ; tenacity indicator. The paper demonstrates that the parameters of the tenacity event are shaped in and by training depending on the specific physical efforts made under adequate conditions of time. The systematic and sufficiently long practising of athletics obviously changes the mechanism conditioning the development of strength. The critical values of the parameters of the tenacity event determined by the authors contributes to continuing the biological model characteristic of every branch of sports. A last conclusion evidences the fact that the individual values of the parameters of the tenacity event evaluated in terms of the specific efforts, their volume and intensity, reflects the biological response of the relevant specific efforts faithfully enough, moreover providing useful information on the scientific orientation and background of training.

Educația fizică și sportul în învățămînt

PREDAREA ATLETISMULUI ÎN LECȚIILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ (II)

Conf. univ. TIBERIU ARDELEAN
— I.E.F.S. —

A l doilea grup important de exerciții, din conținutul activității de atletism la clasele I—IV, sînt cele de sărituri.

Primul element din școala săriturii, care trebuie învățat de către elevii mici, este **aterizarea**, elastică și echilibrată. Astfel, instruirea trebuie să înceapă cu cea mai simplă formă de săritură, și anume săritura de pe diferite obiecte, cu aterizarea în groapa cu nisip sau pe o saltea.

Sărituri de pe obiecte, în scopul învățării aterizării, se fac în principal la clasele I și a II-a. Orientativ, înălțimea obiectelor poate fi :

— clasa I — 40—50 cm ;
— clasa a II-a — 50—60 cm.

Săriturile de pe obiecte se continuă apoi și la clasele a III-a și a IV-a, în scopul perfecționării aterizării și ca mijloc de pregătire. Orientativ, înălțimea obiectelor poate fi :

— clasa a III-a — 60—80 cm ;
— clasa a IV-a — 80—100 cm.

Etapa următoare se bazează pe folosirea săriturilor pe obiecte, cu desprindere unilaterală, la început din alergare ușoară, apoi, treptat, cu viteză crescută, în condițiile unui elan mic, de 5—7 pași. Săriturile pe obiecte stimulează acțiunea de desprindere, avînd și rol de pregătire. Un exercițiu pregătitor pentru săriturile pe obiecte îl constituie trecerea prin „călcare", din alergare, peste diferite obiecte, în principal banca de gimnastică.

Săritura în lungime fără elan are un rol bine determinat în școala săriturii. Prin intermediul ei, copiii învață să asocieze acțiunea de avîntare a brațelor cu cea de impulsie a picioarelor.

Deoarece elevii claselor I și chiar și cei din clasa a II-a întîmpină dificultăți în coordonarea acțiunii de avîntare a brațelor cu cea de impulsie a picioarelor, recomandăm cîteva exerciții ajutătoare :

— desprindere pe verticală, cu avîntarea brațelor, din ușoară flexie a articulației genunchilor ;

— desprindere pe verticală, din ghemuit, cu avîntarea brațelor ;

— serii de două-trei sărituri, din ghemuit în ghemuit, liber și din cerc în cerc, pe o suprafață elastică (gazon, covor de cauciuc). Săritura în lungime de pe loc propriu-zisă se însușește apoi ușor prin efectuarea unor sărituri din ce în ce mai lungi, la semn trasat pe saltea sau pe nisipul gropii. Străduința elevilor de a depăși mereu granița stabilită favorizează și însușirea aterizării.

Săritura în lungime de pe loc este un bun exercițiu pentru fortificarea articulațiilor și a musculaturii membrelor inferioare și chiar a musculaturii peretelui abdominal și a spatelui, motiv pentru care acest exercițiu trebuie folosit în mod frecvent în lecțiile de educație fizică.

În continuare, în activitatea de sărituri a elevilor mici se introduc exercițiile de **sărituri peste obiecte** sau peste diferite obstacole verticale sau orizontale, cu desprindere unilaterală. Și aceste sărituri se execută — inițial — din alergare ușoară, apoi, treptat, cu viteză crescută, cu elanuri de 3—5 pași ; aterizarea : pe ambele picioare, pe saltea sau în groapa cu nisip. Înălțimea obiectelor sau a obstacolelor verticale poate fi :

— la clasa I — maximum 30 cm ;
— la clasa a II-a — maximum 40 cm.

Lățimea „obstacolelor" orizontale — de regulă, un „șanț" marcat cu două linii — poate fi :

— la clasa I — 60—80 cm ;
— la clasa a II-a — 80—100 cm.

Săriturile peste obiecte și obstacole se mențin și la clasele a III-a și a IV-a, în scopul perfecționării desprinderii unilaterale și ca mijloc de pregătire fizică. Înăl-

ţimea obstacolelor — 50—60 cm ; lăţimea lor — 100—150 cm.

Dacă la exerciţiile de pînă acum adăugăm săritura în lungime „ghemuit", conturăm conţinutul activităţii de sărituri la clasele I şi a II-a. Vom folosi elanuri mici, 7—9 paşi, locul de bătaie fiind o zonă cu o lăţime de 50—60 cm. Se practică mai ales sub formă de întrecere şi se recomandă pentru clasa a II-a.

În continuare, la clasele a III-a şi a IV-a programul de sărituri se complică puţin.

Alături de unele exerciţii prezente în conţinutul activităţii la cei mici, şi care se menţin, apar sarcini noi.

Astfel, se învaţă **pasul sărit** şi **pasul săltat**, două exerciţii fundamentale în şcoala săriturii, desigur fără pretenţii mari, şi care urmează să fie perfecţionate în ciclul următor.

Pasul sărit se va executa pe saltea sau la groapa cu nisip, sub forma desprinderii în pas sărit, cu un elan mic şi mediu. Fiind un exerciţiu dur, care reclamă un anumit nivel de dezvoltare a forţei membrelor inferioare, nu va fi folosit în mod abuziv şi în nici un caz sub forma succesiunilor de paşi săriţi.

Pasul săltat este un exerciţiu mai accesibil, scopul lui fiind asocierea impulsiei complete a piciorului de bătaie, cu acţiunea de avîntare a piciorului oscilant şi a braţului opus.

Totuşi şi acest exerciţiu prezintă o anumită dificultate privind acţiunea coordonată a impulsiei cu avîntarea. Însuşirea exerciţiului se poate realiza în următoarea succesiune :

— din mers, pas săltat, alternativ, intercalat cu cîţiva paşi de mers, fără lucrul braţelor ;

— idem, din alergare ;

— succesiuni de paşi săltaţi, fără lucrul braţelor, apoi cu lucrul braţelor ;

— pas săltat, cu atingerea unor obiecte suspendate, cu capul, cu genunchiul piciorului oscilant, cu braţul opus piciorului oscilant.

În vederea consolidării exerciţiilor învăţate, sînt foarte utile parcursurile aplicative, concepute astfel încît să solicite cît mai multilateral deprinderea de a sări a elevilor.

Finalizarea programului de sărituri se concretizează în învăţarea **săriturii în lungime cu un pas şi jumătate** şi a **săriturii în înălţime cu păşire**, în condiţii simplificate, respectiv, **săritura în lungime**, cu elan redus, neetalonat, pragul fiind înlocuit cu o zonă mai lată, şi fără preocupări privind ritmul ultimilor paşi ai elanului, şi **săritura în înălţime**, cu elan mic, de trei paşi.

Dificultăţile întîmpinate de către elevi la învăţarea acestor sărituri rezidă în lipsa de forţă şi în slaba capacitate de coordonare neuro-musculară.

Astfel, la săritura în lungime, lipsa de forţă duce la un zbor razant, ceea ce se ameliorează odată cu îmbunătăţirea pregătirii de forţă a elevilor. Lipsa de forţă se poate însă compensa prin efectuarea bătăii pe un suport mai înalt — o lădiţă sau o trambulină semielastică, asigurîndu-se astfel un zbor mai înalt, ceea ce favorizează învăţarea tehnicii de zbor.

La săritura în înălţime, dificultatea apare în legătură cu coordonarea acţiunii de atac cu cea de desprindere. Aceasta se poate remedia prin efectuarea unor desprinderi în care un obiect (minge), suspendat la o înălţime accesibilă, este lovit cu piciorul de atac. Iniţial, pentru obişnuirea elevilor cu avîntarea extinsă a piciorului de atac, se poate folosi acelaşi exerciţiu, din stînd, fără desprindere, mingea fiind atîrnată la o înălţime accesibilă.

Capacitatea de coordonare a segmentelor în timpul zborului, legată şi de simţul echilibrului şi al orientării în spaţiu, condiţionează învăţarea tehnicilor de zbor la sărituri. Educarea capacităţii de coordonare trebuie începută chiar la clasele mici.

În acest scop, se vor introduce în lecţii diferite exerciţii de sărituri libere şi peste obstacole, inclusiv unele sărituri atletice, cu executarea unor mişcări suplimentare.

Dăm cîteva exemple de exerciţii care pot fi folosite în scopul formării capacităţii de coordonare :

— sărituri ca mingea, cu întoarcere, în jurul axului vertical, de 90 sau 180 de grade ;

— sărituri ca mingea, în timpul fazei fără sprijin bătaia palmelor — deasupra capului, în faţă, la spate ;

— desprinderi pe verticală, cu depărtarea picioarelor în plan frontal sau în plan sagital ;

— săritură în lungime, cu elan mic, cu aterizare echilibrată în poziţia ghemuit, cu ducerea braţelor lateral, înainte sau deasupra capului ;

— idem, cu trecerea peste ştachetă, cu elan de 3—5 paşi ;

— săritură peste ştachetă, din faţă, cu elan de 3—5 paşi, trecere în ghemuit şi aterizare cu întoarcere de 90 sau 180 de grade, spre dreapta sau spre stînga ;

— idem, în timpul trecerii ştachetei bătaia palmelor în faţă, la spate, deasupra capului ;

— săritură în lungime, cu elan mic, cu aterizare echilibrată, în ghemuit, cu fața spre direcția elanului (180 de grade).

Profesorii mai pot imagina și alte exerciții asemănătoare, avînd însă grijă ca ele să corespundă nivelului de pregătire fizică și experienței motrice a elevilor.

De exercițiile de alergări și sărituri se leagă și sarcina formării simțului ritmului.

În atletism, ritmul corect al mișcărilor are o mare însemnătate. Elanurile săriturilor și, în special, pașii premergători bătăii se efectuează în diferite ritmuri ; tehnica zborului la triplusalt cere un anumit ritm, pașii de aruncare la aruncarea suliței au o ritmare caracteristică, alergarea de garduri este, prin excelență, o alergare ritmică etc.

Practica arată că foarte mulți adolescenți întîmpină greutăți în însușirea corectă a tehnicii diferitelor probe de atletism, pentru că nu „simt" ritmul mișcărilor.

De aceea, considerăm necesar ca formarea simțului ritmului să fie o preocupare încă începînd cu elevii claselor a II-a. Introducînd în acest scop în lecții elemente simple creăm condițiile pentru dezvoltarea ulterioară la un nivel superior a acestui simț, la a cărei formare, pe lîngă simțul musçular, participă în foarte mare măsură și auzul.

Dăm cîteva exemple de exerciții care contribuie la formarea simțului ritmului :

— din mers, la fiecare al treilea sau al cincilea pas — bătaia pasului sau bătaia palmelor ;

— săritura ca mingea, pe loc, fiecare a treia, a patra sau a cincea săritură trebuind să fie mai înaltă ;

— idem, din deplasare ușoară ;

— din mers, la fiecare al treilea pas — desprindere în pas săltat ;

— idem, din alergare moderată ;

— sărituri pe sau peste diferite obstacole, cu elan etalonat de 3—5—7 pași ;

— alergare cu desprindere repetată pe același picior („ritm șchiop") ;

— alergare, cu desprindere alternativă pe piciorul drept și stîng ;

— alergare peste diferite obstacole joase, parcurgînd distanța dintre ele în cinci, în trei sau chiar într-un singur pas.

În legătură cu săriturile sînt necesare și unele indicații cu caracter general. Săriturile, ca dealtfel și aruncările, sînt exerciții asimetrice, care solicită și, în consecință, dezvoltă în mod unilateral organismul copiilor. De aceea, este absolut necesar ca toate exercițiile de sărituri efectuate cu desprindere unilaterală să prevadă folosirea, în mod egal, a fiecărui picior.

O grijă deosebită se va acorda pregătirii locurilor de aterizare. Copiii și, în mod special, fetele trebuie feriți de șocuri puternice, care pot deteriora cartilagiile de creștere, ceea ce poate avea ca rezultat oprirea sau încetinirea creșterii.

*
* *

Ultimul grup de exerciții sînt cele de aruncări, principalul lor scop fiind formarea la elevi a deprinderilor de bază, ca împingerea, lansarea, azvîrlirea, a deprinderii de aruncare, în general.

În cazul lansării, fiind vorba de o mișcare mai dificilă, amînăm însușirea ei pentru elevii claselor a III-a și a IV-a.

Exercițiul de bază este **lansarea de pe loc**, eventual cu o **piruetă simplă**, la distanță, a mingilor umplute (praștie). Mai pot fi folosite și exerciții de lansare a bastoanelor de gimnastică.

Este important de urmărit ca, în timpul eliberării obiectului, elevii să fie în sprijin dublu.

La împingere și azvîrlire, putem să ne propunem mai mult, și anume să ajungem la forme de mișcare, care pot constitui baza pentru însușirea în viitor, cu ușurință, a tehnicii aruncării greutății și a suliței.

Aceste mișcări se însușesc mai repede de către băieți și ceva mai greu de către fetițe.

În cazul exercițiilor de împingeri, obiectele folosite nu trebuie să fie prea ușoare, deoarece ar permite efectuarea unei mișcări de azvîrlire, greșeală frecventă la copii. Considerăm ca fiind cele mai potrivite obiectele cu o greutate variind între 1,5—2 kg.

Ca succesiune :

— împingeri, de pe loc, cu pieptul, pe direcția aruncării, cu amîndouă mîinile și cu una singură ;

— împingeri, de pe loc, cu o ușoară răsucire, în prealabil, a trunchiului spre brațul aruncător ;

— împingeri, din mers, cu oprire în sprijin dublu ;

— împingeri, cu elan de doi pași adăugați, efectuați cu umărul stîng pe direcția aruncării, oprire în sprijin dublu și aruncare cu răsucirea umerilor și picioarelor pe direcția aruncării.

Legat de însușirea mișcării de azvîrlire, se impune o precizare. Este vorba de faptul că, în multe lucrări de speciali-

tate, este prevăzut ca învățarea mișcării de azvîrlire să înceapă cu aruncarea la țintă. Aceasta este o greșeală de ordin metodic, deoarece grija de a nimeri ținta duce la deformarea mișcării de azvîrlire. De aceea, este mai corect dacă învățarea mișcării de azvîrlire începe prin aruncarea la distanță.

Ca succesiune :

— aruncare la distanță, de pe loc ;

— aruncare la distanță, din mers, cu oprire în sprijin dublu ;

— idem, din alergare ;

— aruncare la țintă, de pe loc ;

— aruncare la țintă verticală, de pe loc ;

— aruncare la distanță, cu elan și un pas încrucișat, cu oprire în sprijin dublu ;

— aruncare, cu elan, cu trei pași de aruncare.

O problemă foarte importantă în cazul aruncărilor este **asigurarea securității elevilor.** În lecțiile conținînd exerciții de aruncări se pot întîmpla accidentări grave, prin lovirea colegului cu obiectul de aruncare.

În scopul evitării unor astfel de situații, este necesar să se aleagă formații de lucru corespunzătoare, cu distanță suficient de mare între grupe sau parteneri și să se stabilească o ordine precisă de lucru.

*
* *

Studiile și cercetările privind evoluția capacității de efort a copiilor în vîrstă de 6—10 ani oferă suficiente date care atestă creșterea indicilor de viteză, rezistență și forță în perioada corespunzătoare vîrstei școlare mici, fără existența unei diferențieri pronunțate între băieți și fete.

Creșteri mai semnificative s-au constatat pe planul indicilor privind :

— frecvența maximă a mișcărilor și viteza de deplasare ;

— forța dinamică ;

— rezistența musculară locală, în regim de durată și rezistența cardiovasculară.

Exercițiile de atletism, prin specificul și varietatea lor, constituie mijloace excelente pentru dezvoltarea calităților motrice la elevii claselor I—IV. Ponderea trebuie să cadă, în ordine, pe dezvoltarea vitezei, a rezistenței și, în ultimul rînd, a forței.

Este important de subliniat faptul că, la copii, majoritatea exercițiilor au o influență largă în sensul că dezvoltă concomitent toate calitățile motrice. Astfel, cel mai simplu exercițiu, cum ar fi, de exemplu, alergarea pe distanța de 30 m, este, în același timp, pentru copii, un exercițiu de viteză, de forță și chiar de rezistență, mai ales la clasele I și a II-a. Acest efect se poate numi „cumul de influențe formative", și care se amplifică în raport cu complexitatea exercițiului.

În același timp, în conținutul activității, sînt prevăzute mijloace speciale pentru dezvoltarea calităților motrice, cu influență principală asupra dezvoltării unei calități — viteza, rezistența sau forța. Dezvoltarea vitezei la copii, a vitezei mișcărilor și a vitezei de deplasare, reclamă un tratament special, adaptat la particularitățile morfologice, funcționale și, mai ales, psihice.

Astfel, exercițiile de viteză trebuie să fie simple și să nu necesite angajare de forță peste posibilitățile copiilor. Durata unui exercițiu nu trebuie să fie mai mare de 4—5 secunde.

Efectuarea mișcărilor în viteză mare și maximă cere din partea copiilor eforturi de mobilizare voluntară și de concentrare a atenției, capacitate în formare, mai ales la cei mai mici școlari, ceea ce reclamă măsuri pedagogice adecvate.

Este vorba, în principal, de a crea în lecții acele condiții care stimulează manifestarea efortului de viteză, cum ar fi :

— „jocuri" de viteză ;

— diferite ștafete ;

— alergările sub formă de întrecere ;

— alergările cu handicap ;

— stimularea verbală, de către profesor, prin expresii, ca : „Repede", „Mai repede", „Și mai repede, „Menține viteza" etc. ;

— stimularea prin semnale sonore : bătaia palmelor, ritmul dat prin fluier etc.

Rezistența musculară locală în regim de durată se dezvoltă, implicit, ca urmare a influențelor generalizate ale tuturor exercițiilor de alergare pe distanțe scurte, ale exercițiilor de sărituri și de aruncări.

Dar există nu numai posibilitatea, ci chiar și necesitatea adaptării unor exerciții de alergări, de sărituri și de aruncări, în scopul dezvoltării rezistenței musculare locale în regim de durată. În acest sens, considerăm utile următoarele indicații :

— alergările se vor efectua pe distanțe de 30—50 m, cu efort submaximal, pauze de revenire de scurtă durată (30—60 de secunde), numărul de repetări, în raport de nivelul de pregătire al elevilor, pînă la instalarea unei oboseli medii ;

— exercițiile de sărituri și aruncări se vor efectua în serii de 15—30 de repetări, efortul fiind de asemenea submaxi-

mal, cu pauză de revenire incompletă ; numărul seriilor va fi de 2—4.

Rezistența cardiovasculară se va dezvolta în special pe seama creșterii capacității aerobe, folosind ca mijloace alergarea de durată, în tempo moderat, și alergarea repetată, în tempo moderat.

Alergarea de durată se dozează în timp, nu în distanțe, tempoul de alergare fiind, în general, la discreția copiilor.

La clasa a II-a se începe cu alergări de durată de 1—2 minute, ajungîndu-se, treptat, pînă la sfîrșitul anului școlar, la o durată de 5—6 minute. În continuare, în clasa a III-a — 6—10 minute, iar în clasa a IV-a — 10—15 minute. Bazați pe rezultatele unor cercetări efectuate la noi în țară, putem oferi, pentru alergarea de durată, următoarele cifre orientative :

— **băieți**, distanța — 1000 m pînă la 3000 m, tempoul — 5 : 40,0—5 : 30,0/1000 m ;

— **fete**, distanța — 1000 m pînă la 2000 m, tempoul — 6 : 00,0—5 : 50,0/1000 m.

Clasa	a II-a	a III-a	a IV-a
Băieți	1000-1200m	1200-2000m	2000-3000 m
Fete	800-1000m	1000-1500 m	1500-2000 m

Alergarea repetată, în tempo moderat, se va folosi cu preferință primăvara, fiind un mijloc de pregătire complementar, dar — calitativ — superior alergării de durată. Tempourile sînt puțin mai ridicate, deoarece efortul se alternează cu pauze de revenire.

Această formă de alergare se va aplica la clasele a III-a și a IV-a, pe distanțe de 100 m, 150 m, 200 m.

Pentru alergarea de durată, în raport cu timpul/1000 m preconizat de noi, viteza de deplasare este de 3 m/sec. la băieți și de 2,8 m/sec. la fete.

Pentru alergarea repetată, viteza de deplasare va putea fi de 3,3 m/sec. la băieți și de 3 m/sec. la fete.

Pe această bază se poate stabili următorul tabel de tempouri :

Distanța		100 m	150 m	200 m
Băieți	Clasa a III-a	31-32 sec.	47-48 sec.	62-64 sec.
	Clasa a IV-a	30-31 sec.	45-46 sec.	60-62 sec.
Fete	Clasa a III-a	34-35 sec.	51-53 sec.	68-70 sec.
	Clasa a IV-a	33-34 sec.	49-51 sec	66-68 sec.

Volumul total al alergării repetate într-o lecție se poate încadra în limitele :

Clasa	a III-a	a IV-a
Băieți	1400-1600 m	1800-2000 m
Fete	1000-1200 m	1200-1400 m

De exemplu :

— clasa a III-a = 10—16 × 100 m ;
= 6—10 × 150 m ;
= 6— 8 × 200 m ;
— clasa a IV-a = 12—20 × 100 m ;
= 8—14 × 150 m ;
= 7—10 × 200 m.

Ca indicator pentru aprecierea efortului de rezistență, deși foarte relativ la copiii acestor vîrste, poate fi luată în considerare frecvența cardiacă.

Valorile de repaus, în medie, la copiii între 7—10 ani, se situează între 90—82 de bătăi pe minut. Pentru dezvoltarea capacității aerobe, pulsul în efort va trebui să fie cu 70—80 de bătăi peste pulsul de repaus, adică 150—160 de bătăi.

Volumul total de alergare (în kilometri) recomandat într-un an școlar, conform tezei lui Herman Köhler (R. D. Germană), trebuie să fie următorul :

Clasa	Fete	Băieți
I	70	80
a II-a	80	90
a III-a	90	100
a IV-a	105	110

Realizarea unui asemenea volum de alergare reclamă prezența alergării de rezistență în fiecare lecție de educație fizică și, la nevoie, chiar o activitate suplimentară, orientată spre acest scop.

Dezvoltarea forței la elevii claselor I—IV nu trebuie să constituie o preocupare principală, dar nici nu trebuie să fie neglijată, deoarece substratul morfofuncțional al calității motrice forță este de-abia în curs de elaborare.

Cu toate acestea, exercițiile de forță nu sînt contraindicate, ci dimpotrivă, efortul de forță constituind un stimulent pentru dezvoltarea morfologică și funcțională a organismului copiilor.

Se vor folosi în exclusivitate exercițiile dinamice, care — prin structură și încărcătură — pot fi executate în viteză.

Încărcăturile (îngreuierile) recomandate sînt cele cuprinse între 30—40% din ca-

pacitatea maximă a grupelor musculare angrenate în lucru (conform tezei lui Andrei Demeter).

Forța diferitelor grupe musculare, implicate în exercițiile de alergări, sărituri și aruncări, se va dezvolta sub influența practicării acestor exerciții. Ne putem preocupa ceva mai mult de întărirea articulației gleznelor, a mușchilor peretelui abdominal și ai spatelui, a centurii scapulo-humerale.

Cu acestea, am încheiat, în linii mari, problematica predării atletismului la clasele I—IV, lăsînd loc și priceperii, experienței și imaginației profesorilor de educație fizică care lucrează cu aceste clase.

T. ARDELEAN : Particularités de l'enseignement des exercices d'athlétisme aux classes I—IV (II)

Dans le déuxième partie de son éxposé entitulé „Indication méthodiques concernant l'enseignement des exercices d'athletisme pour les classes I—IV, apres la présentation des éléments de „l'école du sant" et de „l'école du lacement" sont énumérés, dans l'ordre de l'importance et avec les indications méthodiques respectives, les exercices athletiques qui, par leur specificité et variété, constituient des excelentes moyens pour les developpement des qualités motriques aux éléves des classes I a IV. L'auteur apprécie l'ordre de l'importance : le développement de la vitesse, de la résistance et seulement a la fin, de la force. Il indique, pour l'augmentation de la vitesse „les jeux" de vitesse, des diverses relais, les courses, les concours a handicap, la stimulation verbale et-pour le developpement de la résistence musculaire locale en régime de durée — l'adaptation des certains exercices de courir, des lancements et sants. Pour le developpement de la force des differentes groupes musculaires sont indiquées justement les exercices de courir, de lancements, de sants qui favorisent, par leur pratique le développement de ce qualité.

T. ARDELEAN : Particulaties of Teaching Athletics to 1st—4th Forms (Second part)

In this second part of his study entitled „Methodical instructions for teaching athletics to 1st—4th forms", the author reviews the main elements of jumping and throwing and rests on methodical instructions for teaching athletics exercises. The latter are varied, specific and aim at developing the motive qualities of the respective pupils. In the author's view emphasis should be placed on developing speed, resistance and last but not least strength. He recommends for the development of speed a number of speed „games", relay races, handicap races, verbal stimulation ; for developing local muscular resistance in a duration régime, he advises the adaptation of exercising of racing, jumping and throwing ; for the development of the various muscular groups he recommends exercises of racing, jumping and throwing as the latter affect their development and improvement.

ACCENTUAREA FORMĂRII LA ELEVI A OBIŞNUINŢEI DE PRACTICARE INDEPENDENTĂ A EXERCIŢIILOR FIZICE ŞI A SPORTURILOR

Prof. ELVIRA SIMIONESCU
— I.C.P.P.D. —

Activitatea desfăşurată pentru formarea la elevi a obişnuinţei de practicare independentă, sistematică şi continuă a exerciţiilor fizice şi a sporturilor capătă în zilele noastre o importanţă deosebită. Măsurile iniţiate de conducerea partidului şi statului nostru pentru continua ridicare a nivelului de trai al întregului nostru popor, de creştere a calităţii vieţii tuturor cetăţenilor ţării, cuprind şi cele referitoare la reducerea treptată a săptămînii de muncă, ceea ce determină sporirea cantităţii de timp liber pentru fiecare om al muncii. Pe de altă parte, accentuarea într-un ritm susţinut a mecanizării şi automatizării proceselor de muncă şi modernizarea activităţilor gospodăreşti — ca rezultat direct al sporirii gradului de civilizaţie — conduce nemijlocit la diminuarea efortului fizic efectuat în mod corect, zi de zi, de oamenii muncii în procesul de producţie şi în celelalte activităţi cotidiene, la o unilateralizare accentuată a mişcărilor pe care le execută omul în întreaga sa activitate curentă.

În aceste condiţii mişcarea organizată sub forma exerciţiilor fizice şi a sporturilor trebuie să ocupe un loc din ce în ce mai important în activitatea cotidiană a fiecărui om al muncii, practicarea sistematică a exerciţiilor fizice şi a sportivilor avînd un rol de bază în recreerea şi fortificarea permanentă a organismului, în compensarea unilateralităţii activităţilor desfăşurate în mod curent, precum şi în contracararea influenţelor numeroşilor factori care accentuează sedentarismul.

Un rol important şi hotărîtor în formarea obişnuinţei de practicare independentă a exerciţiilor fizice şi a sporturilor de către toţi oamenii muncii îl are şcoala cu întregul ei ansamblu de factori şi mijloace instructiv-educative, care trebuie să organizeze şi să desfăşoare — de la cea mai fragedă vîrstă şi pînă la absolvirea cursurilor — acţiuni concrete şi sistematice cu toţi elevii, acţiuni care să determine şi să formeze convingeri, cunoştinţe şi deprinderi temeinice în această privinţă.

Pentru exercitarea în bune condiţiuni a acestui rol, organizarea activităţii de educaţie fizică şi sport din sistemul învăţămîntului, precum şi reglementările în vigoare oferă condiţiile organizatorice-metodice necesare, care să determine sensibilizarea şi activizarea întregului ansamblu de factori care concură la formarea multilaterală a tînărului, punînd la dispoziţia acestora forme concrete de acţionare sistematică, cum sînt: orele de educaţie fizică prevăzute în planurile de învăţămînt, orele de activităţi sportive — la ciclurile gimnazial şi liceal, precum şi în învăţămîntul profesional — gimnastica din regimul zilei de şcoală, gimnastica de înviorare din internatele şi căminele şcolare, minutul de educaţie fizică din lecţiile prevăzute în orarul şcolii, întrecerile din cadrul campionatelor şcolare şi cele cuprinse în competiţia naţională „Daciada", excursiile, drumeţiile şi taberele şcolare din timpul vacanţelor.

Necesitatea intensificării preocupărilor pentru formarea la elevi a convingerilor şi a deprinderilor de practicare independentă a exerciţiilor fizice şi a sporturilor îşi găseşte un ecou favorabil în conţinutul programelor şcolare de educaţie fizică. Pe toate treptele învăţămîntului, unul din obiectivele de bază ale educaţiei fizice îl constituie iniţierea în practicarea unor ramuri şi probe sportive, formarea obişnuinţei de practicare independentă a acestora în timpul liber. Programele indică necesitatea ca elevii să primească explicaţiile şi indicaţiile corespunzătoare pentru a cunoaşte influenţa exerciţiilor selective în raport cu funcţionalitatea segmentelor sau articulaţiilor pentru care au fost concepute, metodica gradării progresive a influenţelor, precum şi tehnologia utili-

zării aparaturii și materialelor confecționate în acest scop, în toate împrejurările urmărindu-se accentuarea caracterului activ-conștient al procesului instructiv-educativ, precum și familiarizarea cu formele de activitate practică în care cunoștințele, priceperile și deprinderile dobîndite pot fi valorificate. De asemenea, programa indică, în legătură cu dezvoltarea calităților motrice, necesitatea înarmării elevilor cu datele necesare pentru a putea acționa independent, în timpul liber, în viața de toate zilele. În sfîrșit, programa școlară de educație fizică subliniază necesitatea ca la absolvirea clasei a XII-a elevul să fie în măsură să lucreze independent, să-și organizeze singur activitatea conform propriilor opțiuni.

În același timp, sistemul unitar de verificare și apreciere a nivelului de pregătire fizică și sportivă a elevilor conține elemente esențiale, care au menirea să stimuleze activitatea independentă a elevilor, cum sînt : cunoașterea unei ramuri de sport (la ciclul gimnazial) sau două ramuri de sport (la ciclul liceal), participarea la un număr minimal de concursuri sau acțiuni sportive și turistice. De asemenea, sistemul unitar indică ca la acordarea notelor să se țină seama și de interesul manifestat de elevi față de dezvoltarea propriilor capacități fizice.

Observațiile efectuate timp de mai mulți ani asupra modului în care sînt concepute și se desfășoară orele de educație fizică sub conducerea unui însemnat număr de profesori de educație fizică conduc la concluzia că este nevoie de o orientare mai pronunțată a momentelor din lecție afectate stimulării și formării la elevi a deprinderilor și obișnuințelor de activitate independentă. Cea mai mare parte din oră elevii lucrează sub comanda precisă (numărătoarea) a profesorului. Modul în care se organizează în lecții activitatea de exersare se menține încă, în multe cazuri, la un nivel scolastic, prea puține fiind situațiile în care profesorul inițiază acțiuni concrete prin care să stimuleze în mod sistematic la elevi spiritul de autoorganizare și de autoconducere.

Trec, de asemenea, de multe ori, neobservate sau insuficient accentuate și indicațiile pe care profesorii trebuie să le dea elevilor în diferite momente ale lecției, în legătură cu unele probleme legate de metodologia utilizării exercițiilor sau pentru fixarea și înțelegerea corectă a unor noțiuni absolut necesare în activitatea de practicare independentă de către elevi a exercițiilor fizice și a sporturilor.

Eliminarea carențelor semnalate, precum și a altor aspecte care nu favorizează stimularea elevilor, ci formarea obișnuinței de practicare independentă — continuă și sistematică —, în timpul liber, a exercițiilor fizice, necesită o accentuare a preocupărilor din partea profesorilor de specialitate care activează în toate verigile și ciclurile învățămîntului, atît în direcția formării deprinderilor de bază absolut necesare pentru această activitate, cît și a însușirii unor noțiuni și cunoștințe indispensabile. În această ordine de idei, în întreaga activitate desfășurată cu elevii, profesorul trebuie să urmărească ca aceștia să cunoască și să stăpînească o gamă largă de exerciții grupate în complexe sau chiar în sisteme de acționare.

Este, de asemenea, foarte important ca elevul să știe să localizeze efortul pe diferite segmente, articulații sau părți ale corpului, precum și modul de acționare pentru stimularea continuă a actului respirator, care, datorită lipsei unui efort fizic permanent, cauzat, așa cum am mai arătat, de creșterea continuă a gradului de confort și a sedentarismului, devine superficial și nu asigură ventilarea corespunzătoare a plămînilor.

Angajarea elevilor în competiții și întreceri sportive trebuie să conducă la cunoașterea de către aceștia și la putința de a practica cel puțin o ramură de sport individuală, în grupuri mici, sau în cadrul unor echipe, după cum întregul complex de acțiuni turistice ce se organizează cu elevii trebuie să înarmeze pe participanți cu toate regulile generale legate de practicarea turismului și să le cultive dragostea pentru activitatea în aer liber, în mijlocul naturii. În același timp, de modul în care este concepută și organizată gimnastica de înviorare în internatele și căminele școlare depinde, în cea mai mare măsură, obținerea efectelor pe care le urmărim în direcția formării la elevi a obișnuinței de a continua singuri aceste activități, după absolvirea școlii.

Accentuînd încă o dată rolul important pe care îl au orele de educație fizică în formarea la elevi a obișnuinței de practicare independentă a exer-

cițiilor fizice și a sporturilor, considerăm necesar să insistăm asupra unor aspecte pe care le apreciem ca fiind de bază în această direcție.

● În primul rînd este nevoie de accentuarea și extinderea, mult mai pronunțată, în predarea educației fizice, a noului tip de relații profesor-elev. Promovarea cu curaj în lecții a relațiilor de colaborare reciprocă, contribuie în mod nemijlocit la formarea și afirmarea tot mai complexă a personalității elevului, la întărirea convingerii acestuia asupra rolului pe care-l poate juca singur, prin continuarea activității în mod independent, în fortificarea și dezvoltarea organismului și întărirea stării de sănătate.

● Pe măsură ce elevii înaintează spre clasele superioare ale liceului trebuie să crească în lecții ponderea activității independente, un loc de seamă acordîndu-se, în același timp, și lucrului în perechi (în doi) care pretinde din partea elevilor sprijin și ajutor reciproc, corectări și chiar unele indicații (am putea spune — cunoștințe de specialitate).

În paralel cu aceasta, trecerea elevilor, prin rotație, la conducerea unor momente din diferitele verigi ale lecției, îi obligă pe aceștia la însușirea și cunoașterea temeinică a unor exerciții, complexe de exerciții și sisteme de acționare, cu care vor putea opera apoi în activitatea independentă.

Momentele de activitate independentă din timpul lecțiilor de educație fizică solicită din partea colectivelor de elevi un nivel corespunzător de cunoștințe, deprinderi și priceperi, o bună stăpînire a lor, precum și un înalt grad de organizare și disciplină. Nu puține sînt însă cazurile în care profesorii încredințează conducerea unor verigi din lecție unor elevi (din clasele V—VIII), care nu posedă suficiente cunoștințe în legătură cu structura sau cu modul de execuție al acestora, după cum alții „încredințează" mingea întregului colectiv al clasei, pentru a-și desfășura ora în mod „independent", fără supraveghere. Urmările unor astfel de practici sînt lesne de înțeles, dovedind în același timp o greșită înțelegere din partea profesorilor în privința promovării formelor noi de organizare a procesului instructiv educativ.

● De asemenea, este foarte important la această vîrstă ca activitatea desfășurată în lecțiile de educație fizică pentru dezvoltarea fizică corectă și armonioasă, precum și pentru calitățile motrice, să fie stimulată prin aprecieri periodice din partea profesorilor în legătură cu progresul realizat de fiecare elev de la o etapă la alta, precum și prin indicarea exercițiilor și a complexelor ce trebuie executate, în continuare, acasă, zilnic, pentru a ajunge la nivelul propus sau pentru a recupera eventualele rămîneri în urmă.

● Formarea obișnuinței de practicare independentă a exercițiilor fizice ese în legătură și cu modul de îmbinare a temelor de lecție, pe parcursul unui trimestru. Întotdeauna profesorul trebuie să aibă în vedere ca tema care se pretează a fi promovată în cadrul activității independente să fie îmbinată cu o temă care vizează învățarea sau inițierea într-un exercițiu nou. Clasa fiind împărțită în acest caz în două colective, profesorul va fi prezent la colectivul care învață tema nouă, cel de al doilea colectiv urmînd să se autoorganizeze și să se autoconducă, profesorul intervenind doar în anumite momente cu indicații și aprecieri.

Un capitol aparte, în legătură cu organizarea activității de formare a obișnuinței de practicare independentă a exercițiilor fizice, îl reprezintă elevii care au afecțiuni sau deficiențe fizice. Aceștia trebuie să fie înarmați cu complexe de exerciții corective — în funcție de afecțiunea sau deficiența fiecăruia — pe care să le poată executa singuri, individual, acasă, în fiecare zi, pînă la recuperarea totală sau cel puțin, în situațiile mai grave, pînă la localizarea deficienței și oprirea evoluției acesteia.

Stimularea activității de practicare independentă de către elevi, în timpul liber, a exercițiilor fizice și a sporturilor trebuie să se facă în paralel cu convingerea acestora asupra necesității folosirii efortului fizic organizat sistematic, complementar muncii și activității școlare zilnice obișnuite — care de cele mai multe ori sînt unilaterale și incomplete ca nevoie de mișcare — sub forma exercițiilor fizice și a sporturilor, precum și asupra necesității învățării, de timpuriu a unei respirații corecte, care să sprijine atît adaptarea organismului la eforturile mari, intermitente, cît și pentru a interveni și mai ales a îndrepta tulburările provocate de o respirație insuficientă.

CONTRIBUŢII LA METODICA INIŢIERII COPIILOR DE 10—11 ANI ÎN TEHNICA PROBELOR DE ATLETISM, LA UNITĂŢILE ŞCOLARE CU CLASE DE ATLETISM

Prof. TRAIAN BOCU'
Liceul „Nicolae Bălcescu" — Cluj-Napoca

Însuşirea unei tehnici de execuţie corecte în principalele probe atletice de către proaspăt selecţionaţii în clasele de atletism este una din principalele preocupări ale tehnicienilor în a căror competenţă intră iniţierea şi pregătirea copiilor şi juniorilor în acest sens.

O altă preocupare, la fel de importantă pentru aceste cadre de specialişti, o constituie formarea unor clase cît mai omogene din punctul de vedere al pregătirii fizice şi tehnice, pregătire care, la rîndul său, să asigure, ulterior, multiple posibilităţi pentru alcătuirea, în viitor, a unor echipe omogene de tetratlon, pentatlon, decatlon sau de ştafete, a unor reprezentative de şcoli.

Importanţa acestei prime etape — cuprinzînd iniţierea în tehnica exerciţiilor şi probelor atletice — este, poate, la acelaşi nivel cu cea care se acordă primilor ani în procesul de educaţie, şi aceasta datorită faptului că stereotipurile dinamice, odată formate, cu greu mai pot fi corectate.

IPOTEZA

Însuşirea tehnicii probelor atletice de către elevii din clasa a V-a este mai rapidă, mai corectă şi multilaterală dacă, în primele două trimestre ale anului şcolar, în cadrul lecţiilor de antrenament, se execută exclusiv fragmente din tehnica probelor (exerciţii introductive, fundamentale şi suplimentare), sub forma unor circuite cu durata de 3—5 minute, şi dacă, în ultimul trimestru, aceste exerciţii, însuşite disparat, sînt asamblate, iar execuţia tehnică se apropie de cea globală.

MATERIAL ŞI METODĂ

Planificările lecţiilor de antrenament în cadrul experimentului (durata fiecărei lecţii variind între 100 şi 120 de minute) s-au făcut după următoarea structură, pe verigi :

a) Momentul organizatoric . . . . . 5 min.

Educaţie fizică şi sport, nr. 9, 1978, pag. 25

b) Pregătirea organismului pentru efort . . . . . 25—30 min.
c) Învățarea și consolidarea deprinderilor motrice . . . 40—50 min.
d) Dezvoltarea calităților motrice . . . . . 15—20 min.
e) Revenirea organismului după efort . . . . . 10 min.
f) Aprecieri asupra activității și recomandări . . . . 5 min.

Precizăm că, în fiecare lecție desfășurată în cadrul experimentului, a fost respectată structura de mai sus, ipoteza enunțată și observațiile efectuate fiind localizate în cuprinsul verigii notate cu „c", învățarea și consolidarea deprinderilor motrice.

Am avut la dispoziție . un teren dreptunghiular, 60 m × 20 m, cu zgură, bine utilat ; sală cu parchet, 20 m × 10 m, bine utilată ; sală de forță, 50 mp, bine dotată. Aceste baze aparțineau liceului nostru.

Observațiile au început în anul 1972, cu un număr de 20 de subiecți, băieți, și au durat pînă în 1976. Din totalul subiecților, cu care am început experimentul, în clasa a V-a, numai 11 au ajuns în clasa a VIII-a, la vîrsta participării în competițiile republicane de tetratlon și juniori III, ceilalți fiind îndrumați, pe parcurs, la alte unități școlare, locul lor luîndu-l alți elevi.

Întrucît, în prima parte a trimestrului I (15 septembrie—15 noiembrie), atenția noastră a fost îndreptată în special spre introducerea copiilor în tehnica exercițiilor din „școala alergării" și din „școala săriturii", vom prezenta, succint, conținutul verigii de învățarea și consolidarea deprinderilor motrice, al lecțiilor desfășurate în a doua jumătate a trimestrului I și în trimestrul II. Exemplul pe care îl vom da, în cele ce urmează, se referă la un circuit a cărui durată este de 40 de minute, cuprinzînd exerciții introductive, fundamentale și speciale, folosite pentru învățarea săriturii în înălțime prin procedeul rostogolirii ventrale. Aceste exerciții se aranjează în funcție de posibilitățile de amenajare a sălii în care se lucrează și, pe cît este posibil, în ordinea succesiunii lor metodice.

1. Din mers, cu elan oblic, învăluirea ventrală a ștachetei oblice, cu rostogolire pe saltele.

2. Cu elan de 2—3 pași, săritură, din față, cu sau fără ștachetă, bătaie pe trambulină, însușirea menținerii piciorului de atac ridicat, aterizare pe piciorul de bătaie, pe saltele.

3. Din mers (sau elan ușor), oblic față de ștachetă, săritură cu așezare ventrală pe lada înaltă, rostogolire și aterizare pe partea cealaltă a lăzii.

4. Rostogolire înainte și înapoi, pe saltele.

5. Cu elan de 2—3 pași, perpendicular pe ștachetă, sărituri peste o ștachetă joasă, cu răsucire spre stînga sau spre dreapta, 90—180 de grade.

6. Cu 2—3 pași elan oblic, săritură, cu învăluire ventrală, peste bîrnă, folosind sprijinul brațelor.

7. Cu elan de 2—3 pași, săritură, din față, peste un obstacol (gard), cu balansarea și menținerea piciorului de atac întins, aterizare, pe piciorul de atac, pe saltele.

8. Săritură depărtată peste capră, cu executarea unei rostogoliri, înainte de aterizare.

9. Cu elan de 3—4 pași, săritură, din față, cu balansarea piciorului de atac întins și cît mai înalt pe scara fixă.

10. Balansări cu piciorul stîng și cu cel drept, alternativ, din stînd, cu sprijin lateral la scara fixă, și mișcarea corespunzătoare a brațului liber.

În funcție de sarcinile lecției de antrenament, în cadrul circuitului, pot avea loc următoarele oscilații :

— numărul aparatelor sau al exercițiilor efectuate — 8—12 ;

— durata unui aparat — 3—5 min. ;

— alternarea exercițiilor tehnice pentru o probă atletică cu exercițiile din gimnastica acrobatică sau la aparate, care vin să completeze bagajul motric, necesar atleților în devenire ;

— intensitatea și densitatea în execuție, prin stabilirea numărului de repetări sau a vitezei de repetiție.

Prin rotație, în sensul acelor de ceasornic, s-a trecut de la un aparat la altul, fără pauză, pînă la epuizarea tuturor exercițiilor, rolul profesorului fiind acela de a demonstra, de a explica, de a supraveghea asupra corectitudinii execuțiilor din punct de vedere tehnic.

Conținutul acestei a 3-a verigi din lecție a fost axat, în permanență, pe însușirea exercițiilor pregătitoare pentru o singură probă atletică, acest conținut fiind repetat, succesiv, timp de 4—5 ședințe, cu scopul de a se putea crea legăturile necesare pentru formarea unor stereotipuri dinamice corecte.

În trimestrul al III-lea, conform ideii exprimate în cadrul ipotezei, s-a trecut la asamblarea exercițiilor învățate, cu ajutorul execuțiilor tehnice globale.

În acest scop, s-au folosit fie metoda de lucru pe ateliere, fie cea a execuției frontale, cu întreg colectivul grupei.

Pe parcursul perioadei trimestrului III, au fost prezentate și distribuite elevilor o serie de materiale intuitive (cinegrame), reprezentînd tehnica probelor, s-au făcut proiecții după fotografii, de cea mai mare utilitate rămînînd, totuși, demonstrația profesorului.

În acest fel, spre sfîrșitul trimestrului ultim, au putut fi efectuate cîteva verificări, gen concurs, în cadrul grupei, la probele de tetratlon.

REZULTATE

În urma pregătirii copiilor din clasa a V-a, din punct de vedere tehnic și sub această formă, continuată de o pregătire similară în clasele a VI-a și a VII-a, s-a constatat că majoritatea elevilor și-au însușit o tehnică bună la probele din cadrul tetratlonului atletic, precum și la alte probe, participarea lor în concursuri republicane soldîndu-se cu succes. Astfel, pot fi citate următoarele rezultate :

— 1975 : locul II la concursul republican de tetratlon al unităților cu profil sportiv, Cîmpulung Muscel (M. Breazu, I. Mureșan, C. Horvath, A. Fodor) ; locul III la tetratlonul prieteniei, în Ungaria, la individual (M. Breazu).

— 1976 : locul I la campionatul republican de juniori III, Timișoara, la probele 90 m.g., 200 m.g. și ștafeta 4×80 m ; locul I la faza pe zonă a tetratlonului unităților cu profil sportiv, Beiuș (E. Topan, A. Aștilean, O. Papuc, D. Goia) ; locul I la tetratlonul prieteniei, în Polonia, la individual (E. Topan).

CONCLUZII ȘI PROPUNERI

1. Instruirea bazată pe folosirea elementelor (fragmentelor) de tehnică, integrate în circuite cu durata de 3—5 minute, pentru fiecare aparat, asigură în cursul unui an școlar un progres, din punct de vedere tehnic, evident și rapid.

2. Însușirea probelor atletice vine de la sine, în conformitate cu metodele moderne de învățămînt.

3. Se realizează o omogenizare plăcută a întreg colectivului de elevi, ceea ce duce la satisfacția de a-i putea distribui pe elevi atît în întrecerile cu caracter de echipă (tetratlon, pentatlon, decatlon, ștafete), cît și în cele cu caracter individual.

4. Aplicarea procedeului de învățare și de consolidare a deprinderilor motrice, pe bază de circuite, cu durata între 3 și 5 minute, a dus la obținerea unor rezultate bune în competițiile republicane, cu caracter combinat și individual, ceea ce ne face să o propunem ca o variantă de pregătire, cu randament, în munca cu începătorii.

5. Pentru ca acest procedeu de instruire să aibă aplicabilitate, sînt necesare o sală de gimnastică și un teren cu zgură, avînd dimensiunile arătate mai sus, în care să existe asigurată prioritatea pentru elevii atleți începători, întrucît însușirea tehnicii unor probe atletice, care mai necesită și confecționarea unor instalații ajutătoare, nu se poate face, printr-o planificare anticipată și metodic organizată, pe un stadion municipal, cu dimensiuni competiționale, sau într-o sală de atletism supraaglomerată.

Notă. Bibliografia se găsește la autor.

T. BOCU : Contribution dans la méthodique d'initiation des enfants de 10—11 ans dans la technique des epreuves d'athletisme dans les écoles avec classes d'athletisme

L'auteur décrit une experimentation effectuéé avec des éléves du licée „Nicolae Bălcescu" de Cluj-Napoca dans laquelle a vérifié l'hypothese selon laquelle l'instruction basée sur l'utilisation des éléments (fragments) de technique, integrés en circuits de 3—5 minutes, pour chaque appareil, assure pendant la durée d'une année scolaire un progres — du point de vue technique — évident et rapide. Les résultats obtenus apres quatre ans d'observations, sur une groupe de 20 sujets, confirme l'hypothese élaborée : l'assimilation des épreuves d'athletisme va d'elle même, sans s'apercevoir ; de plus, on obtiendra une homogénéisation attrayante du collectif entier, les éléves dévenaut capables de participer et même d'obtenir des tres bons résultats dans les concours républicains et internationaux. L'auteur spécifie, quand même, que la méthode n'est pas valable que pour les licées qui sont données d'instalations (salle de gimnastique, terrain couvert de cendrée) toujours utilisables, pour que le programme planifié soit entièrement réalisé.

T. BOCU : Contributions to the Initiation of 10—11 Year-Old Children in the Schools with Athletics Classes in Athletics Techniques

The author describes a fruitful experiment he carried out with the pupils of the „Nicolae Bălcescu" high school in Cluj-Napoca. His purpose was to check the hypothesis according to which the basic instruction relying on techniques segmented and integrated into 3—5 minutes for each equipment may ensure technical progress, obvious, rapid, in the course of one school year. The results obtained along four years of checking and observations, with a team of 20 subjects, confirm the formulated hypothesis : athletics events are acquired in an easy manner. Moreover, the instructor may achieve a homogenization of the team of pupils who become apt to participate and obtain good results in all-country or international competitions. The author warns that best results may be obtained — that the method is applicable — only in the high schools with requisite facilities (a gym, an adequate sports ground and equipment).

EVOLUȚIA JOCULUI DE VOLEI LA ECHIPELE FEMININE DIN DIVIZIA A

Conf. univ. VASILE GHENADE
Institutul de învățământ superior — Bacău

PREMISA STUDIULUI

Pentru a reliefa evoluția jocului de volei am folosit două modele de joc realizate la aceeași categorie de echipe : un model de referință, realizat în 1976 și modelul actual, realizat la echipele feminine din Divizia A în campionatul 1977—1978. Diferențele dintre aceste modele urmează să evidențieze direcții în care a evoluat jocul.

În obiectivizarea celor două modele, ca și a aprecierii diferenței dintre modele, am folosit și menținut — ca principiu fundamental — eficiența acțiunilor de joc, înțelegînd prin aceasta cîștigul sau pierderea punctului sau a serviciului, situație ce caracterizează fără echivoc fiecare acțiune a jocului de volei. În campionat, echipele folosesc numai acele acțiuni care ar putea să le asigure cîștigul. Modelul de referință realizat în campionatul 1975—1976 a fost publicat, împreună cu instrumentele de lucru și procedeele folosite, în revista „Educație fizică și sport", nr. 8/1976.

SCOPUL STUDIULUI

S-au urmărit: obiectivizarea evoluției jocului de volei la nivelul echipelor feminine din Divizia A, de la un campionat la altul ; perfecționarea procedeelor privind determinarea conținutului și indicarea direcțiilor evoluției jocului de volei.

ORGANIZAREA STUDIULUI

Realizarea modelului de comparație (1978) s-a făcut cu aceleași instrumente de lucru și procedee folosite la modelul de referință (1976). Pentru economie de timp și spațiu vom prezenta și vom pune în discuție, comparativ, numai modelele sintetice realizate în cele patru situații fundamentale ale jocului de volei din cele două etape „1976" și „1978".

Realizarea modelului „1978" a avut la bază înregistrările tuturor acțiunilor de joc recoltate de la 38 de jocuri din campionatul Diviziei A : 12 în tur și 26 în retur ; ele au cuprins toate echipele la două, trei sau patru jocuri fiecare. Înregistrările acțiunilor de joc au fost efectuate și prelucrate pentru fiecare echipă în cele patru situații fundamentale ale jocului de volei. respectiv :

— planșa 1 — acțiunile de joc la cîștigarea punctelor ;

— planșa 2 — acțiunile de joc la cîștigarea serviciilor ;

— planșa 3 — acțiunile de joc la pierderea punctelor ;

— planșa 4 — acțiunile de joc la pierderea serviciilor.

Educație fizică și sport, nr. 9, 1978, pag. 29

CÎȘTIGAREA PUNCTELOR

1976

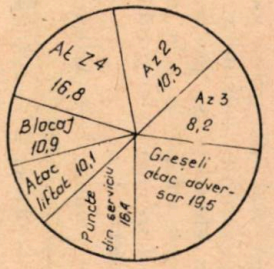


Fig.1A

Aț Fz 4	= 2,32
Aț Fz 2	= 1,54
Aț Fz 3	= 1,33
Atac liftat mingie pusă	= 1,52
Blocaj reușit	= 1,73
Greșeli atac adversar	= 2,93
Puncte din serviciu	= 2,46
Greșeli tehnice adversar	= 1,17

Fig.1B

1978

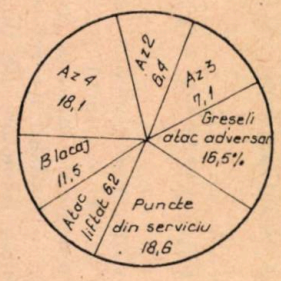
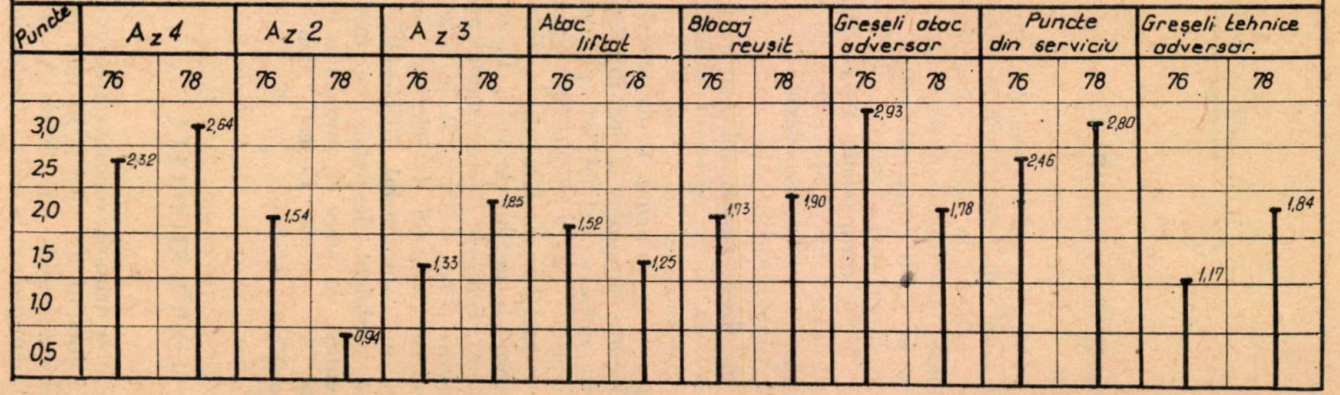


Fig.1C

Aț Fz 4	= 2,64
Aț Fz 2	= 0,94
Aț Fz 3	= 1,85
Atac liftat mingie pusă	= 1,25
Blocaj reușit	= 1,9
Greșeli atac adversar	= 1,78
Puncte din serviciu	= 2,8
Greșeli tehnice adv.	= 1,84

Fig.1D

Fig.1E



CÎȘTIGAREA SERVICIILOR

1976

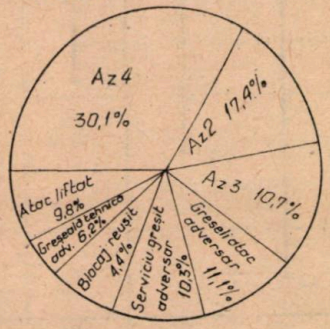


Fig. 2A

1978

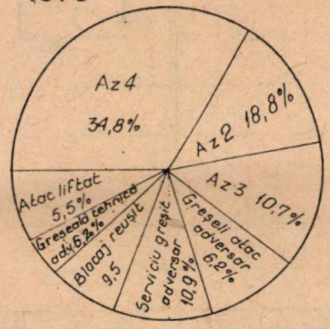
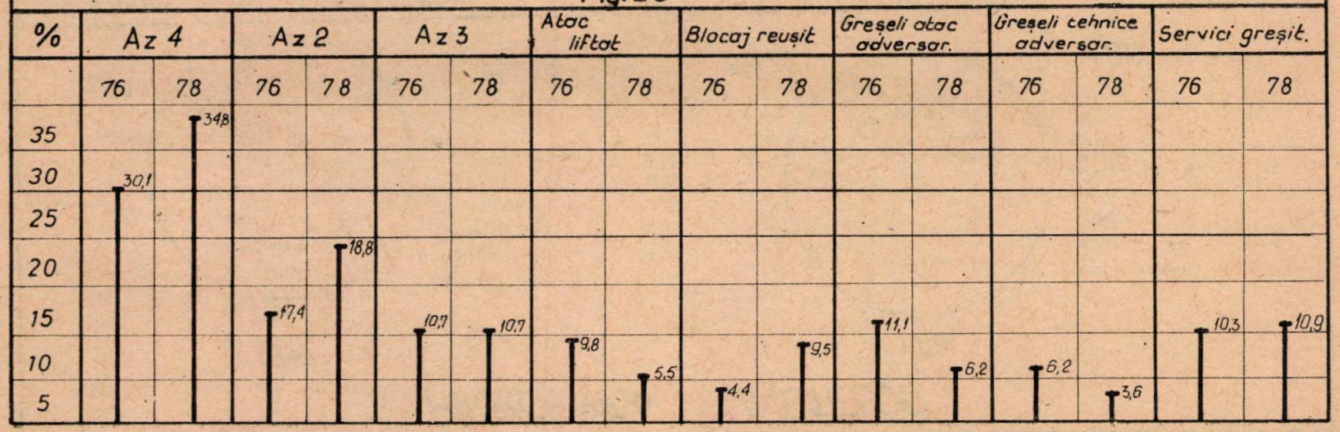


Fig. 2B

34
34,8
18,8
10,7
6,2
10,9
9,5
5,5
96,4
3,9
0,3

Fig. 2C



PIERDEREA PUNCTELOR

1976

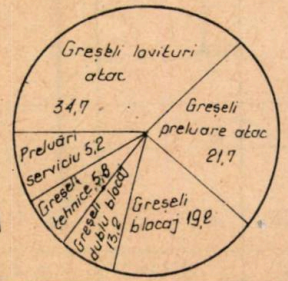


Fig.3A

Lovitură atac	5,18
Preluare atac	3,25
Blocaj greșit	2,88
Dublu blocaj	2,04
Greșeli tehnice	0,87
Preluare serviciu	0,78

Fig.3B

1978

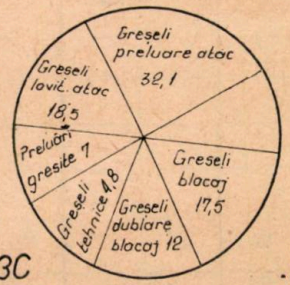
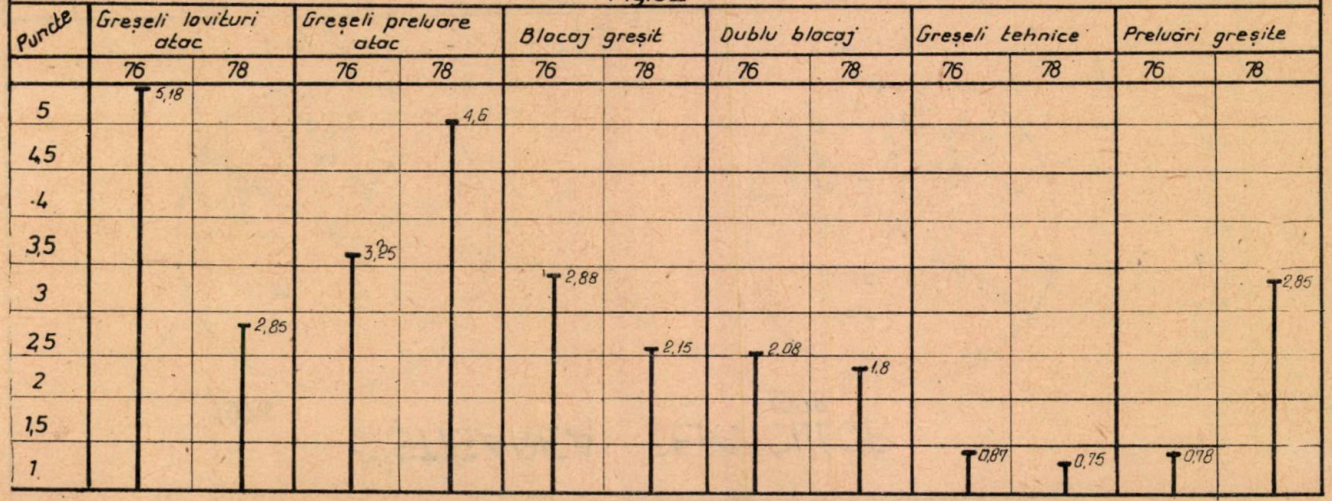


Fig.3C

Lovitură atac	2,85
Preluare atac	4,6
Blocaj greșit	2,15
Dublu blocaj	1,8
Greșeli tehnice	0,75
Preluare serviciu	2,85

Fig.3D

Fig.3E



PIERDEREA SERVICIILOR

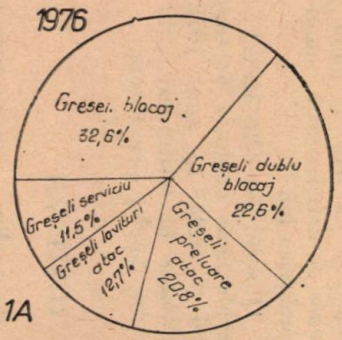


Fig.1A

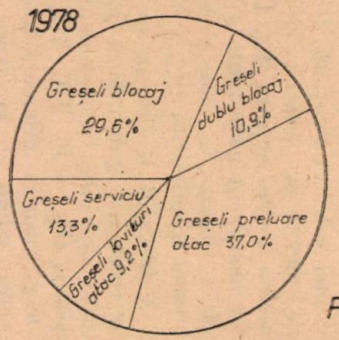
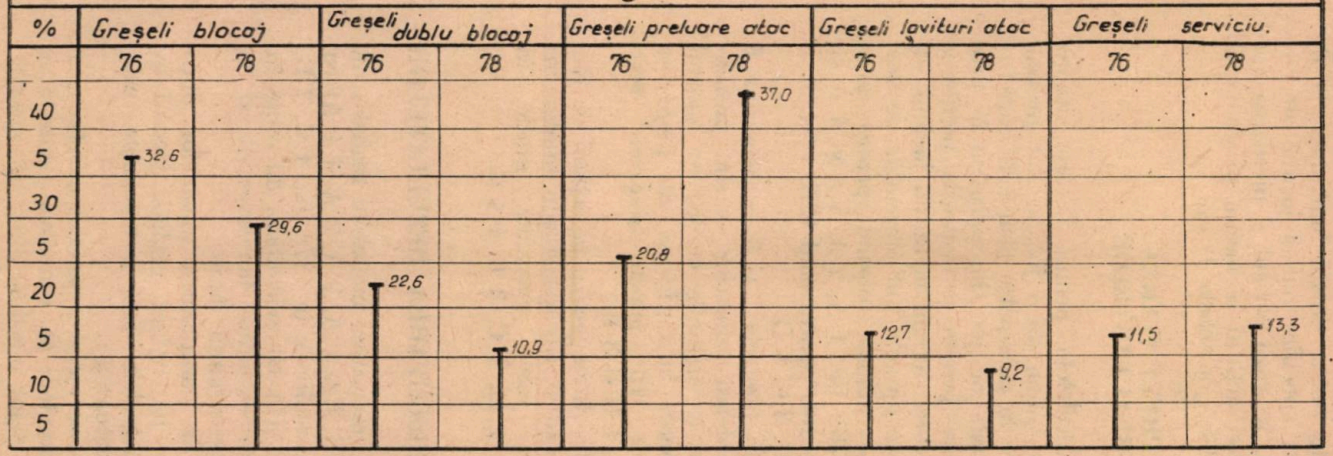


Fig.1B

Fig.1C



Pe aceste considerente, și modelele realizate au fost sistematizate pe cele patru situații fundamentale de joc, specifice numai jocului de volei, în care cîștigul și pierderea fiecărei acțiuni se înscriu pe foaia de arbitraj și tabela de scor.

PREZENTAREA REZULTATELOR

Modelele pentru fiecare situație fundamentală a jocului sînt prezentate în cele patru planșe, în care acțiunile de joc sînt calculate în procente pentru a evidenția ponderea fiecărei acțiuni în cadrul jocului. Aceste modele sînt prezentate pe aceeași planșă, separat pentru anul 1976 : fig. 1 A, 2 A, 3 A și 4 A și, separat, pentru anul 1978 : fig. 1 C, 2 B, 3 C, 4 B.

În planșele 1 și 3 — cîștigarea și pierderea punctelor — sînt prezentate și acțiunile de joc cu aportul concret în cîștigarea sau pierderea celor 15 puncte dintr-un set : fig. 1 B și 3 B.

Evoluția jocului pe acțiuni de joc, în cadrul fiecărei situații fundamentale, este prezentată grafic în fig. 1 E, 2 C, 3 E și 4 C.

DISCUTAREA REZULTATELOR

Compararea modelelor realizate în 1976 (fig. 1 A, 2 A, 3 A și 4 A) cu cele realizate în 1978 (fig. 1 C, 2 B, 3 C și 4 B) evidențiază diferențe în toate situațiile fundamentale și la toate acțiunile de joc.

Din compararea metodelor obținute pe acțiuni, evoluția jocului în principalele sale componente este următoarea :

1. serviciul a crescut ca eficiență și pondere în economia generală a punctelor pierdute direct din această acțiune de joc. Această acțiune a fost facilitată și de diminuarea eficienței preluării din servicii (fig. 3 E). A crescut numărul punctelor pierdute din servicii de la 0,78 în 1976 la 2,85 în 1978 ;

2. lovitura de atac a înregistrat cele mai evidente și multiple evoluții, atît în direcția siguranței execuției prin diminuarea punctelor pierdute din această acțiune (de la 5,18 p în 1976, la 2,85 p în 1978 — fig. 3 E), cît și prin creșterea eficienței sale, evidențiată de numărul de puncte și servicii cîștigate pe seama acestei acțiuni (fig. 1 E, 3 E). De menționat că aceasta se realizează în situația în care și blocajul a crescut în eficiență (fig. 1 E și 3 E);

3. blocajul a crescut ca pondere în economia generală a jocului, în toate situațiile fundamentale ale acestuia (fig. 1 E, 2 C, 3 E și 4 E). De precizat că eficiența blocajului a crescut odată cu creșterea eficienței loviturii de atac, ceea ce conferă dimensiuni reale acestei acțiuni a jocului ;

4. preluările din atac au înregistrat un regres evident, mai ales la pierderea punctelor (fig. 3 E), dar dedus și din creșterea eficienței atacului din care o bună parte revine și deficiențelor manifestate la preluarea lui.

O serie de alte direcții, care să evidențieze evoluția acțiunilor jocului de volei în anul 1978, pot fi stabilite în continuare prin compararea datelor prezentate.

CONCLUZII

1. Analiza comparativă a modelelor jocului de volei realizate în etape diferite pe baza eficienței acțiunilor de joc oferă un cadru concret de cantificare a jocului de volei.

2. Jocul de volei practicat de echipele feminine participante în campionatul Diviziei A, ediția

1977—1978, se deosebește de jocul practicat de acestea în campionatul 1975—1976 în principalele sale componente, evidențiate în lucrare.

3. Modificările modelelor jocului în anul 1978 au fost obținute din modelele jocului la fiecare echipă în parte. Deci, de la an la an, se poate determina prin ce anume și cît se modifică jocul unei echipe față de modelul general și față de însuși jocul ei.

V. GHENADE : L'évolution du jeu de volley-ball chez les équipes feminines de la Division A

Pour mettre en évidence l'évolution du volley-ball, l'auteur a utilisé, deux modèles des jeux réalisés aux equipes de la même catégorie — Division A — pendant deux années succesives. L'etude a suivi l'objectivisation du jeu de volley-ball, le perfectionnement des procedés pour determiner le contenu et indiquer les directions de l'evolution, ayant comme but — connue principe fundamental — l'efficacité des actions de jeu, c'est a dire la reprise ou la perte du service, situation caracteristique pour chaque action dans le jeu.

L'enregistrement des actions — éléments essentiels pour l'etude proposé — a suivi la reprise du service (et le gagne en points) ou la perte de ceux-ci. Sur ces considerentes les modéles realisés ont été sistematisés sur ces quatre situations fondamentales specifiques pour le voley-ball.

Les résultats enregistrés mettent en évidence la possibilité de determiner objectivment par quoi et comment se modifie le jeu d'une equipe face au modèle général et face au son propre jeu.

V. GHENADE : Evolution of A Division Feminine Volleyball Players

The author compares two models of playing by the same team — Division A — (for two successive years) in order to evidence the evolution in volleyball playing. The study aimed at objectivizing the evolution of volleyball playing, improving procedures, determining the content and indicating the direction of the evolution. The fundamental criterion was effectiveness. In the latter stress was laid on the gain or loss of service — a defining criterion.

The models proposed and achieved had in view the essential elements — the gain and loss of service — and were consequently developed.

The results evidenced the possibility of objectively determining under which conditions one can modify playing of a team as against the general model.

INSTRUIREA ÎNCEPĂTOARELOR LA HANDBAL

Conf. univ. PAUL CERCEL
Universitatea „Al. I. Cuza" — Iași

Probabilitatea realizării unor rezultate sportive superioare este cu atît mai mare, cu cît baza necesară obținerii lor a fost pusă mai de timpuriu.

Depistarea și selecția celor mai dotate elemente, cuprinderea acestora în sfera handbalului organizat, instruirea și educarea lor, ca un proces unic, sistematic și eficient reprezintă tot atîtea premise pentru formarea și promovarea unor handbaliste de valoare.

Selecția și pregătirea copiilor și juniorilor este un proces dinamic și foarte complex în care se parcurg trei stadii succesive, divizate în mai multe etape, după modele acordate cerințelor handbalului de performanță și particularităților de vîrstă, folosind metode și procedee ce vizează creșterea procesului de instruire.

În stadiul de începător operează modelul primar de instruire caracterizat prin următoarele trăsături :

— constituirea grupei de începătoare ;
— pregătirea fizică generală și dezvoltarea calităților morale și de voință ;
— începuturile inițierii în tehnica și tactica de bază a jocului ;
— angrenarea elevilor într-o activitate sportivă organizată ;
— studiul comportamentului psihomotric ;
— continuarea selecției.

La 10—12 ani, instruirea se desfășoară după metoda globală, ceea ce presupune ca însușirea elementelor tehnico-tactice să se facă prin jocuri de mișcare, ștafete, jocuri pregătitoare și joc de handbal la două porți. Apoi, pînă la 14 ani, metoda globală se împletește cu cea analitică pentru a elimina greșelile ce apar și apoi se tinde spre integrarea elementelor în acțiuni de joc.

În următoarele două etape, cînd se trece la stadiul avansat, sarcinile instruirii se amplifică :

— continuarea pregătirii fizice generale și dezvoltării calităților morale și de voință ;
— pregătirea fizică specifică ;
— desăvîrșirea pregătirii tehnico-tactice ;
— selecția definitivă la sfîrșitul etapei.

În acest stadiu au loc consolidarea și perfecționarea deprinderilor de joc. Respectînd trăsăturile esențiale ale stadiului se urmărește formarea priceperilor și obișnuințelor de aplicare în joc a procedeelor tehnice și acțiunilor tactice corect însușite în procesul de antrenament. În cadrul instruirii se caută să se corecteze elementele care frînează sau perturbă jocul. Iată de ce între 14 și 16 ani se folosesc, în egală măsură, metodele globală și analitică ; apoi, în continuare, pînă la 18, accentul cade pe metoda analitică.

Etapa de perfecționare face trecerea spre stadiul de performanță în care se tinde spre obținerea măiestriei în handbal și a unor rezultate sportive superioare. Acestui stadiu îi corespunde modelul final de instruire în care mijloacele sînt structurate pe fazele și modelele de joc. Instruirea se face după metoda analitică în condiții de joc. Se urmăresc individualizarea jocului pe fiecare jucătoare de valoare în parte, perfecționarea calităților motrice specifice și adîncirea specializării pe posturi.

Trebuie precizat că deosebirea existentă între antrenamentul de perspectivă și cel de performanță constă în faptul că în primul se pune accentul pe volumul de lucru — folosindu-se mijloace cu caracter general, iar în antrenamentul pentru performanță se pune accentul pe intensitate, utilizînd mai ales mijloace specifice handbalului. În antrenamentul de perspectivă se obțin o pregătire fizică multilaterală și calitățile tehnico-tactice de bază, iar prin antrenamentul pentru performanță se fixează calitățile specifice handbalului în vederea obținerii măiestriei.

Educație fizică și sport, nr. 9, 1978, pag. 36

ORIENTAREA ŞI CONŢINUTUL INSTRUIRII

La sfîrşitul stadiului de începătoare, echipa trebuie să joace după o concepţie în concordanţă cu modelul minimal de instruire care indică următoarele direcţii de bază :

— echipa va trece în mod cursiv din atac spre semicercul propriu, apărîndu-se după regulile de bază ale sistemelor „om la om" sau „în zonă" ;

— dacă aceste faze nu se pot aplica, se va trece la forma poziţională a atacului cu un pivot, în care jucătoarele atacă poarta şi cînd li se iveşte prilejul aruncă la poartă pentru a marca gol.

Această concepţie de joc orientează procesul de pregătire al echipei, trăsăturile de fond ale tuturor componentelor antrenamentului.

A. Din punct de vedere tehnic, eleva trebuie să stăpînească :

Pentru atac :

— pase de bază în condiţii de viteză, de deplasare şi de execuţie ; pase din alergare în doi, în trei, în atacul rapid ; pase cu joc de picioare folosind paşi adăugaţi şi încrucişaţi, înainte, lateral, înapoi ;

— aruncări la poartă din alergare, din săritură — adaptate diferitelor posturi —, cu elan, de pas încrucişat, din plonjon ;

— mişcarea în teren — cu toate procedeele prezente în conţinutul jocului — opriri şi porniri rapide, fente de pornire, schimbări de direcţie, fente simple şi duble cu schimbare de direcţie ;

— conducerea mingii — driblingul —, executată prin toate procedeele.

Pentru apărare :

— mişcare în teren sub forma deplasărilor din poziţie fundamentală, fandări, sărituri pe ambele picioare, cu braţele în sus şi oblic-lateral. opriri şi porniri rapide ;

— blocarea mingilor aruncate la poartă ;

— scoaterea mingilor de la adversari.

B. În cadrul componenţei tactice, prioritatea o are tactica individuală :

— este necesar ca începătoarea să fie capabilă să aleagă cel mai indicat procedeu tehnic pentru situaţia tactică respectivă ;

— să cunoască aspectele tactice ale execuţiilor tehnice ;

— să fie capabilă să asigure, prin acţiunile proprii, nota de ofensivă cerută pe postul pe care joacă ;

— să aplice corect atacarea adversarului aflat în posesia mingii ;

— să acţioneze în concordanţă cu regulile tactice individuale pentru atac şi pentru apărare ;

— să aibă deprinderea de a se replia rapid.

Cerinţele privind tactica colectivă :

— să participe eficient la realizarea unor mijloace de bază ale tacticii colective — încrucişări, pătrunderi succesive, schimburi de locuri, blocaje, dublări ;

— să fie iniţiată în problemele tactice ale desfăşurării fazei a II-a a atacului ;

— să poată realiza contraatacul ;

— să se integreze funcţional în sistemele de atac cu un jucător pivot — forma poziţională — şi de apărare în sistemele „om la om" sau „zonă" — 6 + 0, 5 + 1.

În continuare, prezentăm succesiunea urmată în pregătirea tehnico-tactică a începătoarelor :

— jocuri de mişcare cu mingea (anexa 1) ;

— joc de handbal la două porţi cu teme ca : transportul colectiv al mingii, aşezarea în dispozitivul de atac cu un pivot, repliere colectivă, aşezare în zonă ;

— exerciţii pentru iniţierea şi învăţarea deprinderilor de bază necesare jocului de handbal (anexa 2) ;

— structuri de acţiuni simple pentru jocul în atac sau în apărare (anexa 3) ;

— joc de handbal la două porţi în care se adîncesc sau se adaugă noi cerinţe tactice ; exemple : aplicarea în timpul jocului a mijloacelor de construcţie a formei poziţionale în cadrul sistemului de atac cu un pivot, preocupare permanentă pentru atacul rapid, acţiuni de bază în sistemul de apărare „om la om" ;

— exerciţii pentru fazele de joc în atac sau apărare şi exerciţii pentru îmbunătăţirea tehnicii şi tacticii de joc (anexa 4) ;

— joc de handbal cu îndeplinirea integrală a cerinţelor formulate în modelul minimal de instruire.

C. Exercițiile tehnico-tactice și mai ales practicarea jocului de handbal cu o încărcătură fizică deosebită, dar despre aceasta se va discuta în detaliu după prezentarea etapizării pregătirii începătoarelor.

D. Pentru a efectua diferite acțiuni, eleva trebuie să înțeleagă scopul și utilitatea acestora, să judece situațiile din teren și să ia măsuri și contramăsuri. Pentru aceasta, exercițiile, acțiunile, jocul și fazele lui trebuie explicate în mod succint și convingător, se realizează în acest fel o pregătire teoretică care va cuprinde cunoștințele și prevederile regulamentului de joc referitor la acțiunea respectivă.

E. Pentru a avea eficiență în activitate, orice jucătoare trebuie „să vrea" să acționeze în concordanță cu scopul urmărit de echipă și cu logica jocului. Rezultatele jocurilor și ale exercițiilor reflectă integrarea unor elemente afective, volitive, emoționale.

CONȚINUTUL ȘI MIJLOACELE PREGĂTIRII TEHNICO-TACTICE ÎN ANUL ȘCOLAR 1975—76

Trimestrul I

— Jocuri de mișcare — anexa 1 —, exerciții atractive.
— Exerciții pentru motricitate — sub formă de circuit.
— Prinderea și pasarea mingii : în doi, de pe loc și din deplasare, în pătrat sau cerc, sub forma unor suveici simple.
— Dribling pe loc și din deplasare.
— Aruncare la poartă : zvîrlită, de pe loc, precedată de dribling.
— Exerciții pentru învățarea apărării „om la om".
— Exerciții de scoatere a mingii de la adversarul care driblează.
— Joc la două porți cu respectarea regulilor : pași, dublu dribling, călcarea semicercului.

Trimestrul II

— Exerciții atractive și jocuri de mișcare cu mingea.
— Jocuri pentru solicitarea gîndirii tactice.
— Exerciții din școala mingii pentru prindere și pasare.
— Pase din joc de glezne ; suveici simple pe lungime a sălii.
— Dribling : din deplasare, printre jaloane, printre partenere, ștafete.
— Aruncarea mingii de oină ; aruncarea la poartă de pe loc, după dribling, precedată de pasă.
— Circuite simple, scurte, cu solicitarea fizică și tehnică.
— Inițierea în tehnica portarului.
— Exerciții pentru blocarea mingilor aruncate la poartă.
— Marcaj și demarcaj prin jocul : „Cine ține mingea mai mult".
— Joc de handbal la două porți cu temele : transportul colectiv al mingii în atac, replierea colectivă în apărare și așezare în zonă.
— Reguli de joc : pași, dublu dribling, fault.

Trimestrul III

— Exerciții, ștafete și jocuri cu caracter de întrecere.
— Exerciții pentru învățarea procedeelor mișcării în teren.
— Prinderea și pasarea mingii : în doi, la distanțe diferite ; sub formă de suveică dublă sau sub formă de suveică cu intermediar ; în triunghi ; în trei, din deplasare, pe lungimea sălii ; cu adversari semiactivi.
— Dribling : printre jaloane, sub formă de concurs.
— Exerciții pentru aruncarea la poartă : cu pași schimbați ; de pe loc de la distanța de 10—15 m de poartă.
— Structuri simple de acțiuni pentru atac.
— Exerciții din tehnica portarului.
— Exerciții pentru învățarea schimbului de locuri.
— Marcaj și demarcaj cu respectarea regulilor de tactică individuală.
— Joc de handbal la două porți, cu respectarea regulilor de tactică individuală.
— Regulament : comportarea față de adversar.

CONȚINUTUL ȘI MIJLOACELE PREGĂTIRII TEHNICO-TACTICE ÎN ANUL ȘCOLAR 1976—77

Trimestrul I

— Exerciții (circuite) și jocuri pentru procedeele mișcării în teren.
— Prinderea și pasarea mingii : în doi din diferite poziții, în jurul terenului ; în trei din deplasare ; în doi cu schimb de locuri sau cu deplasare fără ordine ; în suveică cu participarea a trei sau cinci eleve ; în triunghi, cu retragere.
— Aruncări la poartă : de pe loc, după dribling, precedată de pase.
— Exerciții pentru aruncarea la poartă din săritură.
— Exerciții pentru ieșirea la adversar și scoaterea mingii din dribling.
— Complexe de exerciții din tehnica portarului.
— Exerciții pentru contraatacul susținut.
— Exerciții pentru învățarea mecanismului atacului cu un pivot.
— Exerciții pentru formarea deprinderii de agresivitate și a spiritului ofensiv.
— Exerciții pentru învățarea blocajelor.
— Jocuri pentru marcaj și demarcaj cu respectarea regulilor tacticii individuale.
— Joc de handbal la două porți cu aplicarea cunoștințelor învățate.

Trimestrul II

— Exerciții pentru îmbunătățirea mișcării în teren.
— Exerciții atractive și jocuri pentru dezvoltarea curajului, hotărîrii, a spiritului de luptă.
— Circuit cu solicitări de ordin fizic și tehnic.
— Prinderea și pasarea mingii : între două-trei eleve, de pe loc sau din deplasare, cu o adversară ; pase laterale între trei-patru eleve ; pase din deplasare pe lungimea terenului cu o adversară ; pase în triunghi cu retragere ; pase sub formă de suveică dublă pe lungimea sălii.
— Dribling printre jaloane, ștafete, concursuri ; dribling combinat cu și fără aruncare la poartă.
— Exerciții pentru aruncarea la poartă din plonjon.
— Exerciții pentru tehnica apărătorului.
— Exerciții pentru formarea deprinderii de a ataca poarta.
— Complexe tehnice pentru portar.
— Exerciții pentru dublarea în apărare.
— Exerciții pentru învățarea combinațiilor între jucătoarele centru, inter și pivot.
— Joc de handbal cu aplicarea cunoștințelor învățate.

Trimestrul III

— Acțiuni tehnico-tactice executate în viteză.
— Prinderea și pasarea mingii : din deplasare, sub formă de suveici duble, cu intermediar, pe lungimea terenului, cu o adversară.
— Exerciții tehnico-tactice pentru fazele de joc : contraatacul de joc susținut, atacul în sistemul de joc cu un pivot ; forma pozițională ; acțiuni specifice posturilor ; contraatacul ; pătrunderile succesive ; combinații în triunghi.
— Exerciții pentru fazele apărării, cu accent pe repliere, pe schimbul de oameni, pe atacarea adversarei cu mingea.
— Perfecționarea structurilor tehnico-tactice însușite în cadrul jocului la două porți.
— Exerciții pentru fazele atacului și ale apărării.
— Exerciții pentru îmbunătățirea tehnicii și tacticii.
— Continuarea specializării jucătoarelor pe posturi și linii.

Din elementele prezentate (și altele) se poate realiza, în condiții optime, etapizarea procesului instructiv-educativ la handbal al începătoarelor.

PLANIFICAREA — PROGRAMAREA INSTRUIRII

1. Pentru a localiza în timp și pentru a prezenta conținutul componentelor antrenamentului începătoarelor în primii doi ani, pregătirea s-a defalcat pe trimestre. În acest fel, s-au respectat recomandările cuprinse în **„Regulamentul de funcționare al cluburilor sportive școlare"**, referitoare la etapizarea procesului instructiv-educativ la începătoare.

ORIENTAREA METODICĂ A PROCESULUI

În pregătirea începătoarelor s-au urmărit punerea unei baze solide de pregătire fizică generală, îmbunătățirea motricității și dezvoltarea echilibrată a calităților motrice. Exercițiile pentru pregătirea fizică și calitățile motrice au reprezentat aproximativ 50% din volumul total de pregătire în prima parte a stadiului și 40% în ultima lui parte.

Marea majoritate a procedeelor de pasare și de aruncare s-au executat prin biciuirea brațului, prin zvîrlirea mingii. În acest sens, în vederea obținerii unor progrese mai mari s-au întrebuințat mingi de oină, mingi de tenis și mingi de cauciuc. Întrebuințarea mingilor mici s-a continuat și după începerea învățării aruncărilor la poartă, ele fiind alternate cu mingi de handbal „Pionier". Procedeele tehnice de bază, odată însușite, au fost exersate în condiții cît mai variate — prin exerciții cu structuri diferite ; concomitent, s-a urmărit asigurarea fondului de cunoștințe și priceperi prin care acestea pot fi folosîte în joc.

Din punct de vedere tactic, esențiale sînt „marcajul și demarcajul", cu regulile lor de tactică individuală pentru atac și apărare ; pentru aceasta, trebuie lucrat sistematic, în fiecare trimestru.

În timpul pregătirii este necesar să se țină seamă de dorința începătoarelor — manifestată în mod expres — „de a juca handbal" sau de „a ne juca", în general. Activitatea competițională oficială a fost redusă ; la intervale mari s-au asigurat jocuri cu echipe din Bacău și Piatra Neamț, echipele respective avînd același nivel de pregătire și aceeași vîrstă cu cea din Iași. Totuși, trebuie menționat că cele mai bune 7 eleve din grupa despre care discutăm au participat la etapa de zonă a Campionatului republican pentru juniori III, alături de alte junioare ale C.S. Școlar „Unirea" — Iași.

2. În următorul an școlar, instruirea a fost programată în cadrul a opt etape de pregătire. Fixarea etapelor a avut la bază datele turneelor Concursului republican : trei etape pînă la turneul din ianuarie, două etape pînă la cel din aprilie, două etape pînă la cel din iunie și o ultimă etapă pînă în august.

ORIENTAREA METODICĂ A PREGĂTIRII

În pregătirea jucătoarelor s-au urmărit îmbunătățirea indicilor calităților motrice, dobîndirea experienței de joc competițional, folosirea exercițiilor specifice fazelor jocului, acordarea unei atenții speciale pregătirii portarului, îmbunătățirea colaborării dintre două jucătoare în atac și apărare, probleme de depășire a unui adversar, pregătirea probelor de control etc., precum și unele preocupări din celelalte etape, acordîndu-se atenție specială lărgirii fazelor jocului, prinderii, pasării și aruncării la poartă în prezența adversarilor, îmbunătățirii jocului pe posturi etc.

Anexa 1

JOCURI DE MIȘCARE CU MINGEA PENTRU ÎNCEPĂTOARE

— *„Mingea călătoare" — pe pod, prin tunel, prin lateral, șerpuind.*
— *„Mingea frige", „Minge stai !", „Mingea iute".*
— *„Mingea la căpitan" — de pe loc, cu deplasare la urma șirului.*
— *„Cursa pe numere" (purtînd mai multe mingi în brațe).*
— *Ștafetă, sub formă de suveică, cu rostogolirea mingii.*
— *Mingea în zig-zag, în stea, la perete.*
— *Joc de pase în doi.*

— *„Huştiuluc" cu deplasarea mingii pe saltea, în cîte două cercuri trasate pe podea.*
— *Cine ţine mai mult mingea, prin pase.*
— *„Atacul cetăţii", „Doboară mingea".*
— *„Între două focuri".*
— *Mingea prin poartă.*
— *Jocul handbaliştilor.*

Anexa 2

EXERCIŢII PENTRU ÎNVĂŢAREA DEPRINDERILOR DE BAZĂ NECESARE JOCULUI DE HANDBAL

PASE

Indicaţie metodică : *mingea se prinde cu două mîini şi se aruncă cu o mînă.*
— *Pase între două sau trei eleve, pe lăţimea terenului, de pe loc, din mers şi din uşoară alergare în următoarea succesiune : prindere — pasare ; prindere — ţinere cu două mîini, pasă ; prindere — un dribling, pasă ; prindere — un dribling, pasă, deplasări în teren.*
— *Pase în lateral între trei sau patru eleve care stau orientate cu faţa spre o poartă : pase în lanţ ; pase peste o jucătoare ; fără şi cu deplasare într-o fişie de teren.*
— *Pase între două eleve, din deplasare, pe lungimea terenului sau în jurul acestuia.*
— *Pase între două fete, din alergare, în viteză de la o poartă la cealaltă.*
— *Pase între două fete, din mers şi din alergare în sensul lungimii terenului, deplasarea fiind fără ordine.*
— *Concursuri de pase.*
— *Pase între două sau trei eleve aflate la distanţe diferite.*

DRIBLING

Premise : *stăpîneşte mingea aflată în posesia ta ; driblează cînd nu eşti marcată, pătrunde spre poartă ; driblează cînd nu ai cui pasa mingea pînă cînd o coechipieră s-a demarcat.*
— *Dribling multiplu, de pe loc şi din deplasare, ordonat (dirijat) şi liber.*
— *Dribling, alternînd mîna cu care se împinge mingea în sol, îndoind mai mult sau mai puţin genunchii.*
— *Dribling în linie dreaptă, printre jaloane sau printre partenere.*
— *Dribling printre partenerele răspîndite pe teren care stau sau care se pot deplasa în diferite sensuri.*
— *Dribling, sub formă de întrecere, pe lungimea sălii.*
— *Ştafete cu dribling, în linie dreaptă, printre jaloane, ocolind diferite obstacole.*
— *Combinarea driblingului cu pasele.*
— *Combinarea driblingului cu aruncările la poartă.*
— *Protejarea mingii în lupta cu o adversară care caută să-i scoată mingea din dribling.*

SUVEICI

Premisă : *întîlneşte-te cu mingea fără ca ea „să-ţi rupă nasul".*
— *Suveică simplă în faţă, cu un dribling, între trei executante, pe lăţimea terenului.*
— *Suveică cu dribling multiplu pe lungimea terenului (cinci-şapte eleve).*
— *Suveică între cinci executante, pe lăţimea terenului, fără dribling.*
— *Suveică între cinci fete, pe lăţimea terenului, deplasarea după minge fiind înlocuită cu retragerea la coada propriului şir.*
— *Suveici duble efectuate pe lungimea terenului ; mingea se transportă prin pase şi cîte un dribling.*
— *Suveică între cinci executante, pe lăţimea terenului, fără dribling ; după pasă — sprint pînă la linia de margine, atingerea acesteia cu un picior şi revenire în suveică pentru a prinde din nou mingea.*

— *Suveică în cinci cu pasă la o intermediară plasată lateral sau cu pasă la un pivot aflat pe semicerc.*

— *Ștafetă cu dribling multiplu, sub formă de suveică, posesoarea mingii făcînd piruete, ocolind jaloane și dînd pasă următoarei coechipiere.*

ARUNCAREA LA POARTĂ

Succesiune : *prinde mingea cu două mîini ; du-o sus, deasupra capului, pe drumul cel mai scurt ; aruncă mingea, cu toată forța, în poartă.*

— *Aruncarea mingii de oină la distanță, în ținte verticale sau orizontale, în mingi medicinale care se rostogolesc.*

— *Aruncarea mingii în poartă, de pe loc, cu toată forța, de la 9, 15 și 20 m distanță.*

— *Aruncarea mingii în poartă după efectuarea unui pas adăugat sau încrucișat.*

— *Dribling multiplu și aruncare la poartă din deplasare (alergare).*

— *Aruncarea mingii, din săritură, la poartă, după un elan de doi pași, după dribling multiplu, după o pasă la un partener sau reprinderea mingii.*

— *Pase între două eleve, din deplasare, pe lungimea terenului și aruncare la poartă cu toată forța.*

— *Aruncări la poartă din plonjon avînd mingea în mînă, primind-o și efectuînd unul din pașii pivotului.*

— *Aruncări la poartă din posturile atacului.*

Anexa 3

STRUCTURI DE ACȚIUNI SIMPLE ÎN JOC

Indicație : *leagă procedeele tehnice.*

— *Prinderea, conducerea și pasarea mingii sau aruncare la poartă.*

— *Alergare, culegerea mingii de jos, conducerea și aruncarea la poartă sau pasare.*

— *Prinderea mingii din alergare, pasarea mingii lateral, reprimirea mingii din alergare, conducerea mingii, aruncarea la poartă din alergare.*

— *Conducerea mingii, pasarea mingii lateral, reprimirea mingii din alergare, conducerea mingii și aruncarea la poartă din alergare.*

— *Conducerea mingii, pasarea lateral, reprimirea și pasarea, pasarea lateral în partea opusă, reprimirea mingii din alergare, conducerea mingii, aruncarea la poartă.*

— *Primirea mingii, conducerea mingii cu ocolirea unor jaloane, pasarea lateral, reprimirea mingii, aruncarea la poartă sau pasare.*

— *Alergare, prinderea mingii venită din lateral, conducerea mingii, aruncarea la poartă cu pas adăugat, pas încrucișat, din săritură.*

— *Pasarea mingii lateral, alergare oblic înainte, primirea mingii din spate, aruncare la poartă cu pas încrucișat sau din săritură.*

— *Pase în atac și replieri.*

— *Replieri și deplasări în poziție fundamentală de apărător.*

— *Deplasări din poziție fundamentală și blocarea mingilor aruncate la poartă sau atacarea adversarului care are mingea.*

Anexa 4

EXERCIȚII PENTRU FAZELE DE JOC

Premisă : *antrenează-te ca în joc.*

— *Transportul rapid al mingii spre poarta adversă, jucătoarele eșalonîndu-se în scară, aruncare la poartă (F_2).*

— *Dribling multiplu în mare viteză, cu schimbări de direcție sau piruete, aruncare la poartă (F_2).*

— *Contraatac cu pasă scurtă la vîrf, dribling în viteză, aruncare la poartă (F_1).*

— *Contraatac prin intermediar, aruncare la poartă (F_1).*

— *Deplasări din poziție fundamentală la semicercul propriu și efectuarea unei forme de atac rapid (F_1 sau F_2).*

— *Contraatac susținut (F_2), aruncare la poarta adversarului și repliere la propriul semicerc.*

— *Contraatac susținut (F_2), așezarea jucătoarelor în dispozitivul atacului cu un pivot, mișcare în teren sincronizată cu amenințarea porții și pasarea mingii, aruncare la poartă (F_4).*

— *Mijloace de realizare a atacului în sistem (F_4), aruncare la poartă, repliere și așezare în zonă.*

— *Repliere, cu preocupări pentru lansarea cu vîrful de contraatac advers, organizarea zonei, deplasări din poziție fundamentală a apărătoarei.*

În cadrul fazelor de joc, fiecare jucătoare efectuează o serie de acțiuni specifice. De exemplu, în forma poziționlă a atacului în sistemul cu un pivot :

— *jucătoarele de la 9 m aruncă peste sau prin breșele acesteia, încearcă acțiuni de depășire a adversarelor ieșite din zonă sau colaborează cu jucătoarele liniei de semicerc ;*

— *extremele pătrund în spațiul dintre apărătorul marginaș și linia porții, depășesc apărătorul marginaș și aruncă specific la poartă, pătrund între semicercuri aruncînd peste apărătorii din zonă sau printre ei ;*

— *pivotul acționează între apărători, aruncă din plonjon, favorizează activitatea jucătoarelor de la 9 m și pe cea a extremelor.*

BIBLIOGRAFIE

1. DUMITRESCU V. : Folosirea metodei modelării și obiectivizarea procesului de antrenament, C.N.E.F.S., București.
2. GHERMĂNESCU-KUNST I. : Handbal, Ed. Sport-Turism, București, 1977.
3. MITRA GH. : Organizarea activității elevilor în lecția de educație fizică, rev. Educație fizică și sport, nr. 3, 1974.
4. NICU A. : Modelarea antrenamentului sportiv, Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport, București, 1975.
5. ȘICLOVAN I. : Teoria educației fizice, Ed. Stadion, București, 1972.

P. CERCEL : L'instruction des debutant dans le hand-ball

La sélection et l'entraînement des enfants et des juniors est un processus dynamique et très complexe. Dans le stade de débutant opère le modèle primaire d'instruction, ayant ses traits caractéristiques. L'auteur donne des précisions concernant l'orientation et le contenu de l'instruction dans cette période en concondance avec le modèle minimal d'instruction pour attaque et self-défense, pour l'amélioration de la tehnique et de la tactique de jeu.

Il nous est aussi présenté la planification et la programmation de l'instruction, en accentuant sur l'orientation méthodique du processus d'instruction.

Un place de choix detient dans cet la présentation de certains jeux de mouvement avec la balle pour les debutantes, des exercices pour l'assimilation des habitudes de base, nécessaires au jeu de hand-ball,des structures d'actions simples de jeu et des exercices pour les phases du jeu. Ou présente aussi le contenu et les moyens de la préparation tehnique-tactique, en trimestres pour deux années succesives d'éntraînement avec un groupe de débutantes, des eléments à l'aide desquels on peut réaliser dans les meilleures conditions la planification en étapes du processus d'instruction-education à ce niveau.

P. CERCEL : Instruction of Handball Beginners

The selection and training of children and juniors is a complex dynamic process. It is the primary instruction model, its characteristics, that have a heavy say in the stage of the beginners. The author lays down guidelines for the content of instruction in this period in compliance with a minimal model of instruction for attack and defence. His goal was to improve both the techniques and tactics.

The author provides a planning and programme for instruction with stress laid on the methodical orientation of instruction.

He describes a number of games with the ball for beginners, exercises for developing basic skills in handball playing, simple playing structures, and exercises specific by playing. The author makes likewise a presentation of the technical and tactical instruction by terms, for two successive years, for a team of beginners. He considers the latter indispensable conditions for achieving a spacing out of the educational process at this stage of training.

PUNCTE DE VEDERE PRIVIND UNELE ASPECTE ESENȚIALE ALE PREGĂTIRII COPIILOR ȘI JUNIORILOR LA FOTBAL

Fizician IULIAN DRĂGĂNESCU
Antrenor

În vederea unei sistematizări cît mai adecvate a multiplelor probleme ce se leagă de pregătirea-instruirea copiilor și juniorilor, în cadrul centrelor de copii și juniori, în special, ne vom referi la aspectele cele mai esențiale : selecția, antrenamentul și antrenorul.

Deși aceste probleme au fost dezbătute la cursul de perfecționare a antrenorilor de la centrele de copii și juniori — Snagov 1978 — trasîndu-se și liniile direcționale pentru formarea unei noi generații de fotbaliști — curs pe care îl considerăm și din acest punct de vedere ca fiind deosebit de valoros, rămînînd însă de precizat și alte puncte de vedere care sperăm să contribuie la elucidarea mai deplină a acestor aspecte.

1. SELECȚIA. Credem că a sosit momentul ca în țara noastră să avem un sistem național de selecție, propriu, adecvat fotbalului, care să țină seamă de trăsăturile și calitățile specifice ale tineretului nostru și să nu mai importăm diverse „mode", care — este drept — au adus o dezvoltare mare fotbalului din țările respective, dar care nu au avut o aplicabilitate la noi. Să preluăm tot ceea ce este mai nou și bun din fotbalul de mare performanță, dar repetăm, să adaptăm la specificul nostru, să ne aducem și noi contribuția.

Trebuie să plecăm de la ideea că selecționînd copilul, acesta va juca în cadrul unei echipe de fotbal, echipă ce reprezintă un colectiv omogenizat, cu funcții și sarcini diferențiate pe zone de bază principale și secundare, cu relații funcționale între liniile și grupurile sale, ce conduce la o alcătuire eterogenă, compensatorie, în sensul că jucătorii pot și trebuie să aibă calități diferențiate ce se completează reciproc. Astfel, jucătorii mai tehnici, cerebrali, dar nu lipsiți de viteză, pot fi cuplați cu cei care au calități fizice deosebite, ca forță, rezistență, capacitate mare de efort etc. Jucătorii cu talie ceva mai mică, dar cu mari abilități și viteză deosebită, vor fi cuplați cu cei cu talie mare (ce vor fi specializați pentru posturile de fundași laterali și centrali, în special), încît o echipă să reprezinte cu adevărat un grup gomfoterm, de o mare omogenitate psihofiziologică.

Propunem ca selecția primară să înceapă de la vîrsta de 7—8 ani și pentru fotbal ținîndu-se seamă de următoarele calități :

a) **Inteligența tehnică,** ce se poate depista în cadrul jocurilor de selecție la copii după felul cum aceștia reușesc să se orienteze pe teren, să „simtă" jocul, să facă față situațiilor mereu schimbătoare și neprevăzute ale jocului. După **C. Zahirnic** (Inteligența tehnică, Ed. Științifică și Enciclopedică, București, 1976), inteligența tehnică reprezintă o atitudine complexă ce constă dintr-o structuralizare și dirijare a percepției spațiale cinetice, deci a inteligenței funcționale a unor relații între

obiective şi evenimente cu apel la imaginaţie, incluzînd factorii motivaţionali şi afectivi dezvoltaţi într-o interacţiune reciprocă. Numai copiii înzestraţi cu inteligenţă tehnică vor putea să-şi dezvolte la maximum în viitor măiestria, prin antrenamente ştiinţific dirijate.

În cazul cînd se vor selecţiona copii lipsiţi de această calitate, numai printr-o muncă de pregătire intensă şi fără compromisuri vor ajunge, poate, jucători buni, pentru că, în general, este greu să se transfere „efectele (deprinderii) de antrenament" în „deprinderi de joc". Inteligenţa tehnică reprezintă o calitate esenţială a jucătorului de mare performanţă cea care îi conferă posibilitatea de a gîndi jocul, de a rezolva extrem de rapid acţiuni de joc în condiţii de spaţiu şi timp minime, incluzînd atît predispoziţii şi aptitudini, cît şi îndemînare, orientare în spaţiu etc. Inteligenţa tehnică este o calitate cu care te naşti, dar odată ce o ai este perfectibilă prin parametrii mai sus citaţi, putînd fi dealtfel măsurată şi determinată prin teste şi mijloace de psihodiagnoză adecvate.

b) **Viteza.** Astăzi nu se mai poate concepe un jucător de fotbal fără această calitate (sub forma de manifestare a vitezei de execuţie, de reacţie, de deplasare), aşa că la secţie nu se vor tria copiii care nu o au, mai ales că este o calitate motrică foarte puţin perfectibilă. Se impune crearea unor norme pur fotbalistice (de exemplu : fotbalistul nu are o poziţie clasică la un start) de apreciere şi testare a acestei calităţi şi a formelor ei de manifestare, diferenţiat pe grupe de la 7—8 ani.

c) **Vioiciune—vigoare.** Criteriul selecţiei primare (7—8 ani) îl constituie prezenţa permanentă şi pe tot terenul a copilului dornic de a „juca mingea", mereu în mişcare. Criteriul de selecţie pentru grupele mai mari (12 ani în sus) va fi vigoarea (vioiciune + forţă).

d) **Talia.** Jocul de fotbal este unul dintre cele mai complexe şi mai complete jocuri sportive care poate fi practicat în condiţii de performanţă şi mare performanţă de jucători cu talii diferite (spre deosebire de baschet, volei, chiar handbal etc.). În sprijinul acestei afirmaţii, trebuie reţinut faptul că în anul 1977 Simonssen (1,67 m) a fost declarat jucătorul nr. 1 al Europei, urmat de Keegan (1,69 m). După „moda" ce s-a impus în ultima perioadă, o serie de mari foşti sau actuali jucători români nu ar fi trebuit să fie reţinuţi la centrele de copii şi juniori (ex. : Petschowsky, Iordache, Crişan etc.), ca să nu mai arătăm că echipa noastră de juniori — la ultima deplasare în Italia — a desfăşurat un joc simplist, rigid, fiind formată în special din jucători cu talie mare, dar fără o tehnică adecvată, sau că în anii trecuţi la Centrul de copii şi juniori „Progresul" s-a făcut un experiment selecţionîndu-se o grupă numai din jucători cu talie mare, care nu au ajuns nici jucători de nivelul diviziei B, majoritatea devenind anonimi după 7—8 ani de pregătire.

Trebuie să se ţină seamă însă ca în selecţiile următoare (de-a lungul anilor) jucătorii care au o talie mai mică să aibă calităţi fizice deosebite — viteză, forţă, rezistenţă.

De menţionat, la generaţiile de astăzi înregistrăm o creştere generală a dimensiunii lor (determinată statistic la nivelul ţării), în sensul că copiii de azi au înălţimi superioare celor arătate de părinţii lor, dar atenţie : „Accelerarea şi excesul înălţimii se încadrează într-o serie de modificări somatice, ca dezvoltarea mai accentuată a membrelor inferioare, mai slaba dezvoltare în adîncime şi lăţime a toracelui" (acad. dr. Ştefan Milcu), precum şi „O dezvoltare necorespunzătoare funcţională" (dr. doc. Adrian Ionescu), lucru pe care trebuie să-l reţinem pentru selecţiile secundare şi antrenamente.

e) **Trăsături psihosociale.** De la primul joc la care-l supunem pe copil ne vom da seama de trăsăturile lui de caracter : dacă este dîrz, combativ, altruist, egoist, laş, fricos, procedînd în consecinţă la selecţie. Ulterior îi vom cunoaşte prin

jocuri și antrenamente motivațiile activității fotbalistice, dacă are pasiune pentru fotbal, dacă are tendința relațiilor de colaborare, de combativitate și agresivitate — în înțelesul sportiv —, de laturile psihice, intelectuale, afective și volitive.

f) Am lăsat la urmă, unul din cele mai importante criterii de selecție — starea de sănătate. La selecția primară (7—8 ani) vin foarte mulți copii. Cei care au trecut pragul acestei selecții și vor fi constituiți în grupe organizate vor avea de trecut o selecție medicală completă care să le depisteze starea de sănătate și eventualele deficiențe fizice ce pot fi astfel remediate. În cazul grupelor mai mari, se va cerceta și capacitatea de dezvoltare a potențialului biologic prin alcătuirea unui dosar personal ce va cuprinde atît datele examenului somatoscopic — parțial și global —, cît și datele antropometrice și funcționale, „parametrii" indicilor ce caracterizează potențialul biologic, care ne vor indica permanent dinamica evoluției sau stagnării copilului în procesul de antrenament. Pe parcursul anilor, selecțiile succesive acționează ca un adevărat filtru, rămînînd în centrele de pregătire numai jucătorii care întrunesc condițiile de viitori fotbaliști de mare performanță.

2. ANTRENAMENTUL. Pentru ca să putem scoate din Centrele de copii și juniori o generație nouă de fotbaliști de mare performanță este nevoie să mărim numărul orelor efective de antrenament. Volumul de muncă depus de antrenori cu copiii și juniorii este deocamdată mic. Comparativ cu volumul de muncă din alte sporturi, volumul general de lucru este foarte scăzut în fotbal ; sînt sporturi în care anual se totalizează și peste 1400 de ore, în fotbal ajungîndu-se doar la 500—600 ore/antrenament/an în cazurile cele mai fericite. La copii și juniori, volumul de ore pe an trebuie să atingă cifrele de 700—800, timp necesar însușirii, consolidării și perfecționării tuturor deprinderilor motrice și de joc, iar la vîrsta de 7—10 ani — de 500—700 ore/antrenament/an. Deoarece la nivelul copiilor și juniorilor cerințele școlare, extrașcolare și familiale răpesc multe ore, iar numărul orelor de antrenament, chiar în condițiile măririi volumului în anumite limite, le considerăm insuficiente, propunem ca selecția și pregătirile la Centrele de copii și juniori să înceapă de la vîrsta de 7—8 ani. Această acțiune timpurie în pregătire am verificat-o printr-un experiment la Centrul de copii și juniori „Progresul" București, copiii comportîndu-se mai mult decît satisfăcător. Pregătirea aceasta timpurie prezintă mai multe avantaje :

a) copiii sînt atrași de mici către fotbal ;

b) se mărește timpul total de pregătire în cadrul unui centru, la 10—11 ani, față de maximum 8 ani cît este pînă acum ;

c) de mare importanță este și organizarea „oficială" și supravegheată a timpului de joacă al copilului. Foarte mulți părinți ne-au confirmat că acești copii, aduși de la 7—8 ani la Centrul de pregătire, au o altă atitudine față de învățătură, au poftă de mîncare și dorm bine.

În acest experiment, o atenție deosebită s-a acordat cadrului general de pregătire prin :

1. organizarea grupei pe criterii valorice, prin formarea a 3 subgrupe ce reprezintă și „grupele test" ale experimentului :

a. **subgrupa A,** căreia i se cere efectuarea eforturilor cele mai mari (la nivelul lor), o pregătire minuțioasă, volumul cel mai mare de lucru, individualizare ;

b. **subgrupa B,** care se apropie de pregătirea efectuată cu subgrupa A, dar se ține seamă că aici sînt și copii născuți în 1970.

c. **subgrupa C** — începători, cei care nu au fost încă selecționați, precum și cei nou veniți, antrenamentele constînd, în special, din jocuri bilaterale, supravegheate.

Se înțelege că selecția se efectuează permanent la rîndul fiecărei subgrupe, dar această subgrupă a fost necesară datorită numărului mai mare de copii din grupa 1968—1970, precum și stimularea dîrzeniei, perseverenței, în final a muncii depuse la antrenament în vederea obținerii dreptului de a fi cooptat într-o subgrupă superioară.

1.1. La fiecare antrenament se efectuează jocuri între subgrupe, în cadrul subgrupelor, fie sistem campionat, fie sistem cupă, precum și jocuri cu alte echipe ale Centrului sau echipe ale altor centre de copii și juniori din București, în anumite etape.

1.2. Se ține o permanentă legătură cu părinții și cu școala unde învață micii fotbaliști.

1.3. Se acordă o mare importanță activității școlare a copiilor și a altor activități ; am reușit să convingem copiii — prin explicări și măsuri educative —

de necesitatea unor deprinderi, comportări (tratarea dinţilor, evitarea unor anumite anturaje, comportare şi vocabular plăcut etc.).

2. ANTRENAMENTUL

2.1. În urma controlului medical sportiv iniţial efectuat cu o deosebită profesionalitate de tovarăşul dr. Eugen Cristea şi a unei colaborări rodnice am putut trece la o pregătire obiectivizată pentru copii care prezentau garanţii din punct de vedere medical.

2.2. Antrenamentele se efectuează permanent pe teren, în aer liber, indiferent de starea vremii şi a terenurilor, exceptîndu-se zilele cînd este ger sub —5°C, vînt, viscol, ploaie. În tot timpul iernii s-au efectuat antrenamente în condiţii de teren greu, zăpadă, noroi, dar nu s-a semnalat nici un caz de îmbolnăvire, răceli sau gripe din cauza antrenamentului, existînd o preocupare permanentă de iniţiere în igiena antrenamentului, lucrul în aer liber constituind şi un important mijloc de călire şi educaţie.

2.3. În vederea dezvoltării capacităţii de efort (DCE), la fiecare antrenament se efectuează o alergare de durată în tempo 1/4, ajungîndu-se în prezent la 15 minute de alergare (s-a început cu 3 minute din ianuarie a.c., deci cu parcurgerea aproximativă a 1800—2000 m/antrenament). Important de relatat că pulsul, în general, nu depăşeşte valorile de 140—150 de bătăi/minut, iar revenirea se instalează rapid.

2.4. În grupa de vîrstă cuprinsă între 8—10 ani, de o mare importanţă este dezvoltarea fizică multilaterală (DFM) a copiilor ; în acest scop, se execută un complex de gimnastică de bază şi acrobatică, repetate de 2 ori/antrenament în vederea dezvoltării armonioase şi multilaterale a musculaturii (DMM). Acest complex de gimnastică prevede şi variante (complexele I, II şi III), în sensul îngreuierii exerciţiilor şi a măririi numărului de repetări.

Complexul I este folosit de copii şi acasă, ca gimnastică de dimineaţă, colaborînd în acest caz şi cu părinţii în vederea supravegherii.

2.5. În cadrul ciclurilor săptămînale de antrenament sînt cuprinse ştafete, jocuri-întreceri, alergări pe distanţe scurte sau specifică, cu mingea — 5—10—15—20 metri — cu opriri bruşte, întoarceri, schimbări de direcţie şi ritm, în vederea dezvoltării motricităţii specifice (MS) ; între alergări se acordă pauze mari de refacere.

Pregătirea fizică (PF) la copiii de 7—10 ani se axează pe dezvoltarea treptată şi permanentă a capacităţii de efort (DCE), ce se obţine prin :

PF = DCE = (DFM + DMM + + MS + S),

în care DFM = dezvoltare fizică multilaterală ;

DMM = dezvoltarea multilaterală a musculaturii ;

MS = motricitatea specifică ;

S = pregătirea specifică, ca mijloc al dezvoltării capacităţii de efort.

2.6. În fiecare antrenament se învaţă şi se dezvoltă tehnica de bază (PTB) — (procedee tehnice de bază). Ceea ce este nou în cadrul experimentului este învăţarea permanentă în mişcare în cadrul exerciţiilor de grup restrîns 2 : 0, 3 : 0 evitîndu-se poziţiile de „faţă în faţă" mai ales statice. În momentul cînd se constată lipsuri în tehnica de bază, se fac antrenamente suplimentare cu cei deficitari, folosindu-se exerciţii analitice şi în mişcare, cu repetări extrem de numeroase şi supraveghere strictă, explicaţii, demonstraţii în vederea însuşirii şi fixării corecte a procedeului respectiv.

Antrenamentele vor fi desigur gradate, ţinîndu-se seamă de principiile de instruire „de la uşor la greu", de la „simplu la complex", dar căutăm să imprimăm acestei noi generaţii tendinţa de învăţare a jocului modern încă de la primele etape de instruire, acordînd credit deplin marii receptivităţi ce o au la această vîrstă. Considerăm că numai printr-o nouă orientare în pregătire, ştiinţifică (ţinînd seamă de tot ce s-a realizat în fotbalul de mare performanţă) şi raportată la posibilităţile, deloc neglijabile ale copiilor (să nu uităm că şi în învăţămînt metodele de predare diferă radical de metodele utilizate în urmă cu 10—20 ani unde, de exemplu, se trece direct din clasa I la scrierea cu stiloul, că încă din acest an se predă un material bogat etc.), putem forma fotbalistul nou, nu prin vorbe, ci prin antrenamente noi, metodice, de zi cu zi.

2.7. În cadrul jocurilor, de la formaţii de 3 : 3 pînă la 8 : 8, de o mare importanţă este introducerea sarcinilor de joc simple, ce vor fi explicate în prealabil la tablă şi mai ales în jocuri. Exemple de sarcini : „dă şi du-te", „întîmpină mingea", păstrarea distanţelor convenabile între jucători, „ridică ochii din pămînt" (orientare în teren), marcaj-demarcaj (iniţiere în jocul fără minge) etc.

2.8. Cînd intensitatea antrenamentelor este scăzută, lecţiile de antrenament vor dura mai mult, introducîndu-se pauze multe, în cursul cărora se intercalează explicaţii, demonstraţii, noţiuni de regulament de joc, noţiuni despre igiena antre-

namentului și educație. Dealtfel, la nivelul grupei de 7—10 ani, antrenamentul constituie un mijloc educațional de o mare eficiență.

2.9. Se neglijează mult antrenamentul portarilor ; să acordăm un timp suplimentar în vederea formării lor. Portarii actuali, de la toate nivelurile, au mari lipsuri, începînd cu dispariția blocajului la picioarele adversarilor (se iese cu laba piciorului, adică cu suprafața cea mai mică înaintea atacantului advers), nu se mai reține mingea la șuturile puternice respingîndu-se de cele mai multe ori în propria poartă, invitație pentru atacant să înscrie cu ușurință. De asemenea, portarii nu participă eficient la inițierea atacului prin repuneri rapide și strategice preferînd obișnuita degajare lungă, adresată mai întotdeauna jucătorilor adverși. Recomandăm să încadrăm, cu titlu de experiment, pe portarii ce-i avem în pregătire la Centrul de copii și juniori la cursuri de inițiere în gimnastica de bază (cum propune dealtfel și vicepreședintele Federației Române de Fotbal, Ștefan Covaci) și acrobatică, chiar dacă riscăm să rămînă în domeniul respectiv. Va fi și acest lucru un test de selecție căci cei care au dragoste și pasiune pentru fotbal, pentru acest post cheie de mare răspundere, vor veni sigur.

2.10. Probele de control efectuate cu această grupă demonstrează posibilități mult mai mari ale copiilor față de normele S.U.V.A., în așa fel încît am creat alte norme, mai ridicate, din media rezultatelor obținute la alergările pe 25, 50, 400 de metri, săritura de pe loc etc.

În concluzie, de cea mai mare importanță este ca fotbalistul noii generații să aibă o nouă mentalitate despre muncă, în general și despre efortul din fotbal, în special. De la intrarea copilului în grupele organizate ale centrelor de copii și juniori să ne purtăm în așa fel încît să se știe că antrenamentul este în esență muncă, efort depus cu cea mai mare seriozitate ; să-l obișnuim cu munca, cu executarea, cu cea mai mare conștiinciozitate, tuturor sarcinilor din lecție, în deplină ordine și disciplină. Pretinzîndu-le copiilor sarcini din ce în ce mai mari, mai complexe, să nu ne fie teamă că îi vom plafona, deoarece numai noi, antrenorii care ne ocupăm de copii și juniori, am contribuit și contribuim la „pierderea" unei serii întregi de talente, prin teama, nejustificată științific, de a solicita prea mult pe copil, iar în caz de nereușită facem apel la „inconsistența selecției" și la atîtea alte motive. Antrenamentul științific dirijat, care ține seamă de particularitățile de vîrstă obiective și de o curbă mereu ascendentă a efortului și a muncii, care ține seamă de calitatea stimulilor exercițiilor efectuate (excitanți optimi) nu poate conduce decît la calitate, la progresul jucătorului și nu la plafonare. Astfel vom reuși să obținem, de-a lungul anilor de pregătire, efecte „tardive de antrenament", adică o capacitate mare de efort, funcțională, o inimă cu un volum mai mare, miocard în stare funcțională bună, mecanisme bune de reglare a circulației în timpul efortului, deci o bună funcționalitate a aparatului cardiovascular (inclusiv cel respirator) în vederea susținerii eforturilor aerobe, iar pentru eforturile mixte (atît de des întîlnite în jocul de fotbal), o bună capacitate a sistemului neuromuscular, jucători cu mari rezerve energetice.

După vîrsta de 10—11 ani, mergînd pe o linie ascendentă de pregătire, vom căuta să formăm și să perfecționăm relațiile „de grup", deci de la trei jucători în sus, cu execuții cît mai corecte, structuri și acțiuni ce reprezintă modele de joc, transferînd în cadrul antrenamentelor componente ce se cer însușite și perfecționate, reasamblare în condiții de joc (cu adversari și pe zonele specifice), iar astfel șlefuite, reintegrate în joc, fiindcă rolul antrenamentelor nu este de a forma la jucători „deprinderi de antrenament", ci sarcini de joc reclamate de competiție : efort mare în regim de viteză, în luptă cu adversarul, spațiu și timp, fiecare structură și acțiune avînd integrați toți factorii antrenamentului : fizic, tehnic, tactic, psihic.

3. ANTRENORII DE LA CENTRELE DE COPII ȘI JUNIORI. Cunoaștem care trebuie să fie calitățile de bază ale antrenorilor de la echipele de seniori (Victor Stănculescu, revista „Educația fizică și sport" nr. 12, 1977, pag. 21) privind contribuțiile la elaborarea unui profil psihosocio-profesional al antrenorului de fotbal. Ne vom referi, în special, la trăsăturile esențiale pe care trebuie să le posede un antrenor de la Centrele de copii și juniori, știind că pregătește, instruiește și educă copii pentru toate etapele viitoare de om, cetățean și sportiv de mare performanță.

Antrenorul din Centrul de copii trebuie să fie el însuși un model, exemplu personal de comportament, corectitudine și conștiinciozitate ; să nu fumeze în fața propriilor sportivi, să nu vorbească grosolan, să aibă o bună pregătire profesională, consecventă în realizarea celor propuse și exigență deosebită ; să aibă dragoste față de copii, să fie un bun pedagog

şi psiholog, să aibă o cultură generală deosebită căutînd să fie întotdeauna bine informat, oricînd gata să răspundă la diversele întrebări puse de elevi, să caute să inoveze permanent şi să preia ceea ce este modern şi aplicabil ; să aibă deprinderea de a munci zi cu zi, ţinînd la punct, cu mare seriozitate, documentele de planificare şi de evidenţă ; să poată demonstra exerciţiile, menţinîndu-şi pentru aceasta o permanentă pregătire fizică; să colaboreze în permanenţă cu medicul, atît la selecţie, cît şi pentru dirijarea conducerii ştiinţifice a lecţiilor de antrenament, privind fiziologia efortului, refacerea, recuperarea, probleme de alimentaţie, igienă sportivă şi mai ales pentru a avea în orice moment dinamica dezvoltării propriilor elevi sub aspectul morfofuncţional şi civic.

I. DRĂGĂNESCU : Des points du vue à l'egard de certains aspects essentiel de l'entrainement des enfants et de junior dans le football

Des nombreux problèmes reliés à l'entreînement-instruction des enfants et des juniors au cadre des centre d'enfants et des juniors dans le football, l'auteur discute quelques aspects plus importants : la sélection, l'entreîneur et l'entraînement. Au cadre de la sélection, l'auteur propose que la sélection première en tenant compte de plusieurs qualites des enfants, parmi les guelles l'intelligence technique, la vitesse, la vigueur, la taille, les traits psychologiques et Sociaux, l'état de leur santé. Quant à l'entraînement, il nous est présenté la maniere dans laquelle celui-ci se développe au Centre de football pour les enfants et les juniors du club „Le Progrès" — Bucarest, dans des sous-groupes de valeur, dans un système de jeux style championnat, en où ils étudient, tout comme un contrôle médical soutenu.

Il y a aussi des références concernant la manèvre dont les entraîneurs des centres d'enfants et de juniors, doivent developper leur activité, tout comme les qualités qu'ils doivent posseder.

I. DRĂGĂNESCU : Viewpoints on a Few Essentials in Preparing Children and Juniors for Football Playing

The author moots a few more important aspects linked to the preparation-instruction of children and juniors for football playing in relevant centres : selection, instruction and training. The author suggests that the primary selection for football should start at 7—8 years in keeping with technical intelligence, speed, vigour, tallness, health, psycho-social features. He describes then how training should go on in a football centre. He took the exemple of the „Progresul" Club of Bucharest. Training should develop by value subgroups in a system of events simulating a championship The instructors should keep in touch with the children and school. Children should be subject to medical control.

The author makes references to the activity of instructors in the relevant centres for children and juniors and points to the qualities the latter should have.

IMPLICAŢII CANTITATIVE ÎN DETERMINAREA EFICACITĂŢII PREGĂTIRII ÎN BASCHET

Prof. CONSTANTIN DÎRJAN
Clubul sportiv şcolar nr. 2 — Bucureşti

Perfecţionarea continuă în jocul de baschet se realizează prin relaţiile optime ce se stabilesc între cantitatea şi calitatea pregătirii. Orientarea fundamentală a acestui raport se constituie o permanenţă spre EFICACITATE. În acest sens, eficacitatea pune în evidenţă sensurile calitative din pregătire şi evoluţia competiţională a jucătorilor şi echipelor de baschet, de orice vîrstă şi nivel.

Dinamica permanentă a evoluţiei se găseşte în raportul optim, continuu adaptabil şi prin aceasta modificabil în ambele sensuri, între volumul pregătirii şi calitatea acesteia.

Una dintre axiomele fundamentale ale performanţei stabileşte tendinţele de egalizare a parametrilor volumului prin limitare şi de diferenţiere a eficacităţii pregătirii, prin valoarea nelimitată a metodelor utilizate.

IPOTEZA DE LUCRU

În perioada 1976—1978 am urmărit unele relaţii ce se stabilesc între volumul şi calitatea pregătirii în legătură cu procedeele fundamentale de atac : aruncarea la coş, pasele şi driblingul.

Am stabilit următoarele ipoteze :

— tehnica de execuţie se perfecţionează şi devine eficace în anumite condiţii de pregătire ;

— condiţiile pregătirii trebuie să fie determinate de modelul jocului ;

— modelul jocului impune anumite relaţii spaţio-temporale implicate în tehnica de execuţie a procedeelor de atac, în condiţii izolate de joc şi (sau) în condiţiile jocului ;

— compararea dinamică pregătire-joc-pregătire determină formarea unui sistem de informare de tip feed-back între jucători, echipă şi antrenor, prin care realizările din joc, ca valori de ieşire ale sistemului de pregătire, determină modificări corespunzătoare în orientarea şi realizarea ulterioară a pregătirii, ca valori noi de intrare în sistemul de pregătire.

MATERIAL ŞI METODĂ

Am folosit diagrame pentru formalizarea conţinutului exerciţiilor stabilind numărul de repetări, înregistrînd timpul de execuţie, determinînd eficacitatea execuţiilor şi a participării individuale şi colective.

Driblingul a fost folosit în exerciţii simple şi complexe, cu şi fără adversar, utilizîndu-se toate procedeele moderne în combinaţii multiple.

Pasele au fost folosite în concordanţă cu cerinţele diferitelor exerciţii, simple sau complexe, cu procedeul cel mai indicat, în raport de situaţie. În aproximativ 500 de antrenamente, pe parcursul a 18 luni de pregătire, NU AM FOLOSIT NICI UN EXERCIŢIU ÎN CARE SARCINA PRINCIPALĂ SĂ NU O CONSTITUIE PASA ŞI PERFECŢIONAREA EI.

Pentru aruncările de la 5—7 m am folosit, pe lîngă finalizările din diferite exerciţii, în mod special pentru perfecţionarea tehnicii de execuţie şi mărirea eficacităţii următoarele exerciţii :

— 11 coşuri marcate : fiecare jucător, cu mingea lui, aruncă de la 5 m faţă de coş şi recuperează; cronometrul se opreşte cînd primul jucător anunţă „11"; se înregistrează aruncările efectuate (marcate) ;

— 21 de coşuri marcate : trei jucători cu o minge ; fiecare jucător aruncă, recuperează şi pasează ; se înregistrează timpul şi numărul de aruncări efectuate/marcate, de fiecare grupă de trei jucători ;

— trei jucători cu două mingi : unul aruncă, ceilalţi doi recuperează şi pasează. *Variante :* timp constant pentru fiecare două minute ; se înregistrează numărul de aruncări efectuate/marcate ; *a doua variantă* se realizează în acelaşi mod, dar în patru reprize — 30 secunde + 90 secunde + 60 secunde + 120 secunde ; se înregistrează numărul de aruncări efectuate/marcate ;

— non stop — 2 minute : fiecare jucător, cu mingea lui, se deplasează în dribling între cele două linii de aruncări libere şi aruncă, recuperează şi se deplasează către celălalt coş ; se înregistrează numărul de aruncări efectuate/marcate ;

— 3 × 3 × 3 : se joacă pe tot terenul ; cine intră în posesia mingii la un panou, atacă la celălalt ; se joacă numai pînă la 5 sau 11 puncte şi se înregistrează timpul pentru fiecare manşă, notîndu-se numărul de aruncări efectuate/marcate de fiecare grupă de trei jucători.

Pentru aruncările libere am folosit următoarele exerciţii :

— două aruncări într-o serie ; 5 sau 10 serii numai după exerciţii de efort mediu şi mare ;

— 20 de aruncări, în 10 serii a două aruncări ; stabilind cifra de realizat — 16, 17 sau 18 — se stabilea şi sancţiunea progresivă pentru nerealizarea standardului ;

— 20 de aruncări, în 10 serii de două aruncări, sub formă de concurs între doi jucători stabiliţi anterior ;

— 20 de aruncări marcate ; se înregistra timpul de execuţie şi numărul de aruncări efectuate.

Am înregistrat jocurile oficiale în legătură cu :

— aruncările din acţiune şi libere ;

— atacurile pierdute fără aruncare şi cauzele determinante ;

— mingile cîştigate ;

— numărul de posesii de minge.

Înregistrarea s-a făcut atît pentru echipa proprie, cît şi pentru echipa adversă.

REZULTATE ŞI DISCUŢII

Pentru interpretarea rezultatelor obţinute în pregătire şi competiţie se impun două axiome :

— prima — *pasele și driblingul* se folosesc în condiții aleatoare ; cu cît varietatea procedeelor este mai mare, în raport direct cu varietatea condițiilor de realizare a acestora, cu atît eficacitatea este mai ridicată ;

— a doua — *aruncarea la coș*, în momentul realizării prezintă același algoritm permanent ; chiar și în condițiile în care distanța variază, sau unghiul de aruncare față de inel se modifică, succesiunea acțiunilor în cadrul procedeului rămîne constantă. Demarcarea, primirea pasei, depășirea și stabilirea locului și momentului aruncării, analiza situației și aruncarea propriu-zisă reprezintă cadrul variabil din sfera acțiunilor care preced aruncarea la coș ; indiferent de condiții și variabilitatea elementelor care preced aruncarea, algoritmul acesta rămîne același.

În sens biomecanic, într-un studiu pe calculator asupra traiectoriei optime (2) apar variații în privința vitezei de lansare în raport de distanță, în cadrul aceluiași unghi de lansare.

Deci, stabilind constantele pentru fiecare aruncare în parte, succesiunea algoritmică rămîne constantă. Eficacitatea devine astfel o funcție directă a tehnicii de execuție : cu cît tehnica este mai perfecționată, cu atît eficacitatea va fi mai mare.

Tabelul 1 prezintă pierderile și cauzele care le determină.

Elementele calitative ce se reliefează provin din faptul că atunci cînd echipa C. S. Școlar nr. 2 București reduce valoarea procentuală a pierderilor de la 17 la 16%, adversarii își măresc pierderile considerabil, de la 29 la 36%. Explicația se află în faptul că :

— a crescut gradul de stăpînire a tehnicii de execuție a procedeelor fundamentale — pasa și driblingul ;

— sistemul de reguli care guvernează desfășurarea sistemelor de atac s-a perfecționat ;

— tehnica de atac a adversarilor s-a dovedit vulnerabilă la apărarea presing permanentă — ca durată și pe tot terenul — ca suprafață de utilizare;

— indiferent de caracterul apărării adversarilor întîlniți, valoarea procentuală a pierderilor pentru echipa C. S. Școlar nr. 2 — București ilustrează faptul că integrarea paselor în structura diferitelor exerciții a permis utilizarea procedeului ÎN PERMANENȚĂ, în raport de condiții ;

Tabelul 1

Valorile cifrice și procentuale ale atacurilor pierdute și cauzele determinante

Anul	Echipa	Pase	Pași	Dublu dribling	3 sec.	Fault în atac	30 sec.	Total pierderi	% pierderi
1976-1977	C.S.S.2	358	74	27	24	20	2	505	17%
		70%	14%	5%	4%	4%	-	100%	-
	Adversarii	676	82	18	18	18	5	817	29%
		82%	10%	2%	2%	2%	-	100%	-
1977-1978	C.S.S.2	365	85	19	22	22	2	515	16%
		70%	16%	3%	4%	4%	-	100%	-
	Adversarii	914	95	32	26	17	8	1092	36%
		83%	8%	3%	2%	1%	-	100%	-

— reducerea numărului şi valorii procentuale a pierderilor datorate „dublu driblingului" scoate în evidenţă perfecţionarea procedeelor de driblare în condiţii variate, aceasta constituind o condiţie a eficacităţii ;

— creşterea numărului şi valorii procentuale a „paşilor" se poate explica, pe de o parte, prin greşeli datorate jucătorilor, iar pe de altă parte, prin interpretarea dată de arbitri procedeului de „păşire" — folosirea piciorului de pivot după oprire, în apropierea coşului, urmată de aruncarea la coş.

Tabelul 2

Valorile cifrice şi procentuale ale paselor date la intercepţie şi interceptate

	Anul	Echipa	Pase greşite	Pase interceptate	%
PASELE DATE LA INTERCEPŢIE	1976-1977	C.S.S.2	358	234	65
		Adversarii	676	468	69
	1977-1978	C.S.S.2	365	226	61
		Adversarii	914	570	62
	Anul	Echipa	Intercepţii	Mingi cîştigate	%
PASELE INTERCEPTATE	1976-1977	C.S.S. 2	468	1512	30
		Adversarii	234	1323	17
	1977-1978	C.S.S. 2	570	1723	33
		Adversarii	226	1251	18

În tabelul 2 este prezentată situaţia paselor date la intercepţie şi interceptate. Analiza comparată atestă faptul că orientarea pregătirii a fost corespunzătoare ; aceasta se constată, pe de o parte, prin valoarea scăzută a intercepţiilor în cadrul mingilor cîştigate de adversari, iar pe de altă parte, validarea apărării presing — zonă prin rolul important în creşterea numărului de mingi interceptate în cadrul mingilor cîştigate.

În tabelul 3 este prezentată analiza aruncărilor la coş.

Nu sînt prezentate medii aritmetice, deoarece aspectele generale legate de relaţia pregătire-eficacitate se pot evidenţia avînd în vedere următoarele cifre :

— 1976—1977 26 18 8 2186—1940 locul IV ;
— 1977—1978 26 22 4 2752—1898 locul V.

Se desprinde faptul că, deşi eficacitatea aruncărilor de la 5—7 m şi a aruncărilor libere se măreşte de la un an la altul, totuşi, valoarea procentuală implicată în eficacitatea generală a echipei scade. Explicaţia se găseşte în faptul că mărindu-se numărul de atacuri pierdute de adversari fără aruncări la coş şi în cadrul acestuia a numărului de intercepţii, eficacitatea generală a echipei a crescut, în primul rînd pe seama măririi numărului de aruncări şi puncte marcate din zona de „sub 5 m".

Avînd la dispoziție aceste date, care obiectivizează orientarea și realizarea pregătirii, putem desprinde aspecte revelatoare legate de utilizarea metodei competitive orientată spre mărirea eficacității procedeelor fundamentale de atac.

Tabelul 3

Eficacitatea aruncărilor din acțiune și libere, ponderea și eficacitatea aruncărilor de la 5-7 m

Anul	Aruncări din acțiune				Aruncări libere		
1976 - 1977	Totalul aruncărilor	Încercate	Reușite	%	Încercate	Reușite	%
		2176	930	42%	472	326	69%
	De la 5-7 m	722	234	32%			
	% din total	33 %	25%		14,9%		
1977 - 1978	Totalul aruncărilor	Încercate	Reușite	%	Încercate	Reușite	%
		2489	1246	50%	369	260	70%
	De la 5-7 m	745	272	36%			
	% din total	29%	21%	-	9,4%		

Aruncări libere

Stabilirea unei relații anticipate între aruncările libere executate și înscrise în cadrul seriilor executate *după* exerciții de intensitate medie și mare verifică valoarea competitivității cu sine și cu coechipierii privind mărirea eficacității.

Stabilirea unei relații între timpul de execuție a seriilor și pauza necesară refacerii după un anumit efort optimizează tendința spre mărirea eficacității și obiectivizează gradul de solicitare a organismului în efortul anterior.

Aruncările de la 5—7 m

— *11 coșuri marcate.* Se obțin următoarele relații :

— cu cît timpul general crește, cu atît se mărește numărul de aruncări executate, iar valoarea eficacității este mai scăzută ;

— cînd timpul unei execuții, ca medie de timp, se situează între 5—5,5 secunde, valoarea eficacității se situează între 65—75% ;

— cînd timpul unei execuții crește între 6,5—7,5 secunde, valoarea procentuală a eficacității scade între 50—60%.

— *21 de coșuri marcate.* Se obțin următoarele relații :

— cînd timpul crește, procentajul eficacității scade ;

— cînd timpul scade spre 150 de secunde, numărul de aruncări necesare realizării a 21 de coșuri marcate se situează între 28 și 30, iar valorile coșurilor marcate se situează între 17—21 ; 56—74% ;

— cînd timpul crește spre 240 de secunde, numărul aruncărilor se află cuprins între 31—50, iar aruncările reușite între 17—21 ; procentajul eficacității este cuprins între 42—67%.

— *Trei jucători cu două mingi.* Se obțin următoarele relații :

— pentru repriza de 2 minute, fiecare stabilindu-şi tempoul propriu de aruncare, se realizează 32—40 de aruncări, eficacitatea situîndu-se între 54—62%;

— pentru reprizele de 30 + 90 + 60 + 120 de secunde; în 30 de secunde — 8—14 aruncări; în 90 secunde — 26—37 de aruncări; în 60 de secunde — 12—22 de aruncări; în 120 de secunde — 40—51 de aruncări. Cele mai slabe procente se obţin în seria de 30 de secunde, cînd tendinţa de a arunca rapid nu permite realizarea algoritmului optim în tehnica aruncării. Aceste constatări pot fi sintetizate în faptul că în cadrul totalului aruncărilor realizate de fiecare jucător, valorile procentuale cele mai ridicate se realizează la totalul care tinde a fi cel mai scăzut. Aceasta evidenţiază faptul că se impune realizarea fiecărei aruncări într-un anumit timp de execuţie, care permite succesiunea optimă în cadrul procedeului de aruncare;

— cînd numărul aruncărilor se situează între 117—120, se realizează 39—41 de aruncări, iar procentajul se află între 32—33%;

— cînd numărul aruncărilor se află între 90—99, se realizează 53—64 de aruncări, iar procentajul este cuprins între 53—64%.

Calculînd timpul unei aruncări, în medie, pentru cele 5 minute se obţin valori cuprinse între 4,1—5,5 secunde. Dar, calculînd media de timp pentru o aruncare în seria de 30 de secunde aceasta se situează între 2,1—2,5 secunde, în care se realizează cel mai scăzut procentaj la oricare dintre jucători.

— *Non stop — 2 minute.* Intervenind tempoul de deplasare se confirmă relaţia dintre frecvenţă şi eficacitate: mărindu-se numărul de aruncări, apare tendinţa scăderii eficacităţii;

— cînd numărul de aruncări creşte spre 15, se realizează un procentaj ce scade spre 50%;

— cînd numărul de aruncări scade spre 11, se realizează un procentaj ce urcă spre 75%.

— *3 × 3 × 3.* Apărînd relaţiile dintre jucători, tempoul se evidenţiază mai mult, creîndu-se cadrul apropierii de tempoul necesar în jocul competiţional. Constatările sînt următoarele:

— pentru 5 puncte marcate — limitele timpului se află între 2,54—6,24 minute;

— pentru 11 puncte marcate — limitele timpului se află între 6,07—8,30 minute;

— procentajele de eficacitate se supun aceloraşi tendinţe anterior prezentate — cînd timpul creşte, se măreşte numărul de aruncări necesar realizării punctelor marcate, iar eficacitatea scade corespunzător. În cadrul acestui exerciţiu se realizează apropierea de condiţiile jocului competiţional, în care apărarea agresivă pe tot terenul este obligatorie. În felul acesta se integrează aspectele esenţiale ale jocului de atac şi apărare, în contextul unui tempo ridicat, verificîndu-se constatările referitoare la relaţia timp-eficacitate.

CONCLUZII

— Pasele şi driblingul, ca procedee tehnice, se perfecţionează şi devin eficace în condiţii variate create în pregătire, condiţii apropiate de caracterul aleatoriu impus de desfăşurarea jocului competiţional.

— Eficacitatea aruncărilor la coș este condiționată de tehnica corectă de execuție a procedeului și de folosirea unor exerciții corespunzătoare în pregătire, prin care să se influențeze atît tehnica de execuție, cît și valorificarea procedeului în condițiile finalizării atacului în cadrul jocului competițional.

— Evidențierea unor relații între frecvența de aruncare în timp și eficacitatea aruncării impune optimizarea pregătirii (în acest sens), printr-o individualizare corespunzătoare.

— Se poate afirma că mărirea eficacității procedeelor tehnice fundamentale de atac impune găsirea unor procedee metodice care să optimizeze efortul general depus în pregătire, prin solicitarea și participarea fiecărui jucător, la nivelul posibilităților sale, în tendința permanentă spre mai mult, mai bine, mai eficace.

BIBLIOGRAFIE

1. ALLEN R. E., RUFFNER W. : Relația dintre tipul de pasare și pierderea mingii, Athletic Journal, 1/1972.
2. DÎRJAN C. : Introducere în problema modelării în jocul de baschet, rev. Educație fizică și sport, nr. 7/1972.
3. DUMITRESCU V. : Evoluția modelării procesului de antrenament sportiv, rev. Educație fizică și sport, nr. 11/1974.
4. EPURAN M. : Introducere în metodologia cercetării științifice, rev. Educație fizică și sport, nr. 4/1971.
5. FURLAN I. : Învățămîntul modern și instruirea intensivă, Ed. didactică și pedagogică, București, 1975.
6. GRIGORIU B., SOFRAN O. : Coordonate ale predării-învățării din perspectiva didacticii moderne, Ed. didactică și pedagogică, București, 1976.
7. GRUNBERG L. : Teoria generală a sistemelor : concepte, implicații metodologice, controverse, Sisteme în științele sociale, Ed. Academiei Republicii Socialiste România, București, 1977.
8. HARRE D. : Teoria antrenamentului. Ed. Stadion, București, 1973.
9. HRIȘCĂ ARISTEIA : Baschet, Curs de bază, Ed. didactică și pedagogică, București, 1968.
10. IONESCU M. : Clasic și modern în organizarea lecției, Ed. Dacia, Cluj, 1972.
11. MAC KENZIE N., EROUT M., JONES C. H. : Arta de a preda și arta de a învăța, Ed. didactică și pedagogică, București, 1975.
12. NICOLAU E. : Analogie, modelare, simulare cibernetică, Ed. științifică și enciclopedică, București, 1977.
13. OZOLIN N. G. : Metodica antrenamentului sportiv, Ed. Stadion, București, 1972.
14. ȘICLOVAN I. : Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Sport-Turism, București, 1977.
15. TEODORESCU L., POPESCU A. : Baschet. Îndrumar metodic pentru antrenori, Ed. C.N.E.F.S., București, 1968.

C. DÎRJAN : Implications quantitatives dans la détérmination de l'efficacité de la préparation en basket-ball

Le perfectionement continu du jeu de basket-ball se réalise par les relations optimes qui s'etablissent entre la quantité et la qualité de la preparation. Partant de ces réalités, l'auteur a suivi, pendant deux ans, quelques relations qui rétablissent entre le volume et la qualité de l'entrainement concernant les procedés fondamentales — le lancementau panier, les passes et le drible — a l'equipe du Club Scolier qu'il prepare.

Les principales conclusions montreut le fait que le drible et les passes se perfectionnent et devienent peus efficaces dans les conditions differentes crées dans la préparation, l'efficacité des lancements est conditionné par le technique correcte d'execution,

la frequence de lancement en temps et l'efficacité du lancement impose l'optimisation de la préparation par l'individualisation de l'entrainement et aussi le fait que l'augmentation de l'efficacité des procedes techniques fondamentales d'attaque impose la découverte des procedés méthodiques capables d'optimiser l'effort général.

C. DÎRJAN : Qualitative Implications of Effective Preparation for Basketball Playing

A constant improvement in basketball playing is obtained by establishing a best relationship between the quantity and quality of training. Starting from this reality, the author has made it his aim to investigate a number of relations that are established between the volume and quality of training in terms of some fundamental attacking procedures. The investigation was carried out at the school centre No. 1 in Bucharest.

The conclusions reached are that passing and dribling improve and become effective if varied conditions are provided for training. Basket throwing is conditioned by correct techniques of execution, by the frequency of shooting the goal ; the effectiveness of shooting requires an improvement of individual training. A higher effectiveness of technical attacking procedures makes it imperative to find new methods to improve the general effort.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

RECUPERAREA PRIN AGENŢI FIZICI ÎN HIDRARTROZA TRAUMATICĂ

Dr. OVIDIU PETRESCU
Centrul de medicină sportivă

Entorsele reprezintă grupa cea mai importantă din punct de vedere numeric, printre traumatismele survenite la sportivi. În cazul localizărilor la genunchi, ele se pot însoţi de un proces de sinovită seroasă, care atîta timp cît este prezent interzice reluarea de către sportiv a efortului fizic din cadrul antrenamentului specific. Aceste revărsate intraarticulare mai pot apare în cursul contuziilor la genunchi.

Recuperările în aceste afecţiuni sînt reprezentate de un tratament complex ce cuprinde un repaus segmentar a cărui durată este determinată de dispariţia revărsatului intraarticular, iar în unele forme clinice este necesar în prealabil un tratament ortopedic dirijat de către un specialist.

Tratamentul medicamentos utilizează droguri cu acţiune analgezică şi antiinflamatoare de tipul fenilbutazonei sau indometacinei, pe cale orală sau aplicaţii locale sub formă de unguente.

Tratamentul cu agenţi fizici constituie un alt element folosit în terapeutica de recuperare a hidrartrozei traumatice. Utilitatea acestor agenţi se bazează pe acţiunea lor analgezică, precum şi pe acţiunea lor trofică, antiinflamatoare şi de favorizare a proceselor rezorbitive. Datele publicate de unii autori în ultimii ani confirmă acest lucru. Schmidt H. foloseşte ionoforeza cu Hylase pentru a accelera rezorbţia revărsatelor intraarticulare. Kohlrausch recomandă curenţii diadinamici scurtă perioadă spre a favoriza procesele rezorbitive.

În această lucrare au fost studiate rezultatele obţinute prin folosirea agenţilor fizici la sportivii ce au prezentat hidrartroze traumatice, tratamente ce au fost efectuate în laboratorul de recuperare al Centrului de medicină sportivă. Au fost selecţionate cazurile unde procesul de sinovită seroasă a survenit în cursul unor traumatisme directe sau al unor traumatisme indirecte ale genunchiului. Au fost excluse cazurile cu leziuni de menisc sau cu procese artrozice ale genunchiului.

Educaţie fizică şi sport, nr. 9, 1978, pag. 58

Din cei 124 de sportivi trataţi au prezentat :
— contuzii 13 cazuri ;
— entorse simple 95 de cazuri ;
— leziuni ligamente laterale 16 cazuri.
Repartizarea cazurilor după sex a fost următoarea :
— femei 30 ;
— bărbaţi 94.
Distribuţia cazurilor pe grupe de vîrstă a fost următoarea :
— pînă la 15 ani 10 ;
— 16—20 ani 64 ;
— 21—25 ani 30 ;
— 26—30 ani 18 ;
— peste 30 ani 2.
După ramura de sport practicată cazurile s-au repartizat astfel :
— atletism 30 ;
— baschet 7 ;
— box — ;
— canotaj 3 ;
— fotbal 26 ;
— gimnastică 6 ;
— haltere 1 ;
— hochei 3 ;
— handbal 11 ;
— judo 2 ;
— lupte 12 ;
— natație 3 ;
— patinaj 2 ;
— rugby 8 ;
— scrimă 3 ;
— volei 5.

Remarcăm predominenţa numerică a cazurilor la unele sporturi cum sînt atletismul şi fotbalul.

Agenţii fizici utilizaţi au fost următorii : ionoforeză cu clorură de calciu sau hidrocortizon 10—15 minute, curenţi diadinamici, lungă perioadă şi scurtă perioadă 5 minute şi undele scurte reci 5 minute. În majoritatea cazurilor (74) s-a folosit un tratament complex asociind două proceduri în cursul unei zile, ionoforeză cu unde scurte sau curenţi diadinamici cu unde scurte. Tratamentul a fost aplicat pe o perioadă cuprinsă între 5 şi 18 zile. În 20 de cazuri tratamentul a durat mai mult, de la 19 la 30 de zile.

Aprecierea rezultatelor s-a făcut ţinîndu-se seama de două criterii : lichidul intraarticular şi durerea la efort fizic.

S-au considerat vindecate atît cazurile unde au dispărut lichidul intraarticular, cît şi durerile.

Ameliorate au fost considerate cazurile unde lichidul a diminuat cantitativ şi durerile au persistat atenuate.

Staţionare au fost considerate cazurile la care au persistat atît lichidul intraarticular, cît şi durerile.

În urma tratamentului aplicat s-au obţinut următoarele rezultate :
— vindecate 67 de cazuri 54% ;

— ameliorate 27 de cazuri 21,8% ;

— staționare 30 de cazuri 24,2%.

O parte din cazurile staționare (16) sînt explicabile prin durata prea mică a tratamentului efectuat de sportivi de numai 5—6 zile. Altă parte din cazurile staționare este datorită faptului că nu s-a respectat repaosul segmentar absolut necesar în terapia complexă de recuperare.

Se poate aprecia că agenții fizici reprezintă un element de valoare în terapia de recuperare a cazurilor cu hidartroze traumatice ale genunchilor apărute la sportivi și acești agenți trebuie folosiți totdeauna pentru a grăbi reluarea antrenamentelor de către sportivul traumatizat.

BIBLIOGRAFIE

1. ILIESCU V., STĂNESCU N., LAZĂR N., CRISTIAN O. : Analiza morbidității afecțiunilor aparatului locomotor la sportivii participanți la Jocurile Olimpice din 1972. A IV-a Sesiune a Centrului de medicină sportivă, București, 1973.
2. KOHLRAUSCH A. : Elektrotherapie als wertvolle Hilfe in der Sportmedizin Sportarzt und Sportmedizin, Mai, 1969, pag. 205.
3. RĂDULESCU A., BACIU C. : Genunchiul, studiu clinic și terapeutic. Editura Academiei R.P.R., București 1965.
4. SCHMIDT H. : Moglichkeiten und Grenzen der Iontophorese in der Sportmedizinischen Praxis. Medizin und Sport nr. 3, 1967, pag. 78.
5. STEGLICH W. : Einige physikalische Grundlagen der Niederfrequenz-Hochfrequenz und Ultraschalltherapie. Medizin und Sport nr. 9, 1974, pag. 266.

O. PETRESCU : La récupération par des agents physiques dans la hydarthrose traumatique

Parmi les traumatismes survenant chez les entorses représentent le groupe le plus important du point de vue numérique.

La localisation de l'entorse au genou est accompagnée d'habitude d'un processus de synovie que interdit au sportif tout effort.

Les récupérations dans ces affections sout représentées par un traitement complexe qui comprend un repos segmentaire dont la durée des articulations, et dans certaines formes cliniques il est necessaire au préalable un traitement orthopédique dirigé par un spécialiste.

Le traitement avec des agents physiques constitue un élément utilisé dans la thérapeutique de récupération de la hydarthrose traumatique. L'utilisation de ces agents est fondée sur leur action analgésique, tout comme sur leur action trophique, anti-inflammatoire, favorisant les processus de résorption.

Le traitement médicamenteux utilises des drogues ayant un action analgésique et anti-inflammatoire du type phénylbutazone ou indométacine, par voie orale ou par des applications locales comme onguent.

L'expérimentation s'est faite sur 124 sportifs se trouvant sous le traitement dans le laboratoire de récupération du centre.

Le traitement a été appliqué durant une période comprise entre 5 et 18 jours, et pour 20 cas, entre 19—30 jours.

L'appréciation des résultats a été faite conformément à deux principes : le liquide des articulation et la douleur pendant l'efort physique. Les résultats du traitement ont été des meilleurs.

O. PETRESCU : Recovery by Physical Agents in Traumatic Hydarthrosis

In point of number, sprains take the paramount place among traumatisms suffered by sportsmen. Sprained knees are often accompanied by a process of special sinovitis which forbids any further efforts.

The recovery, therefore, requires a complex treatment including rest which should last as long as the intra-articular disturbances do not disappear. In certain cases, a controlled orthopedic treatment by a specialist may be necessary.

The author recommends the treatment with physical agents, which should largely be applied in the recovery therapeutics of traumatic hydrarthrosis. The latter are useful as they have an analgesic, trophic, anti-inflammatory action and favour resorption.

The medicines to be prescribed are phenylbutazone or indometacine, which have analgesic and anti-inflammatory action, too. They are to be used orally or under the form of local ointments.

The experiment was carried out with 124 sportsmen undergoing treatment in the recovery laboratory of the centre. The treatment was administered for 5 to 18 days ; in certain cases it lasted 19—30 days.

Two criteria underlay the results : the intra-articular liquid and the pain to physical efforts.

The results of the treatment were considered to be very good, indeed.

(Continuare din pag. 71)

tice naționale care trebuie să valorifice nenumăratele bogății turistice ale țării și să constituie astfel un important element al economiei noastre naționale. În măsura în care acest scop va fi atins, O.N.T. devine și un prețios instrument de propagandă națională în afară și un factor de educație înăuntrul țării".

Remarcăm apariția revistei O.N.T. „România" — o publicație de un înalt nivel de prezentare și conținut — care a făcut o frumoasă propagandă turismului la noi și la care au colaborat condeieri de frunte din țara noastră.

OPINII

CONSULTAȚII

CONTRIBUȚII LA CONSIDERAREA FACTORULUI EREDITAR LA SELECȚIA VIITORILOR JUCĂTORI DE BASCHET CU STATURĂ ÎNALTĂ ȘI FOARTE ÎNALTĂ*)

Prof. univ. dr. LEON TEODORESCU
Prof. MARIANA COSMULESCU
Prof. MARIANA GOSCHIN
— I.E.F.S. —

1. În prezent, în practica și teoria sportului de performanță și de mare performanță, fiecărei probe, sport sau joc sportiv îi corespunde un „model" — maximal sau cel puțin optim — de sportiv , corespunzător unui complex de caracteristici tehnico-tactice, motrice, antropometrice, fiziologice, psihologice ș.a.

În raport cu modelul caracteristic sportului respectiv, se procedează la selecționarea viitorilor sportivi și la elaborarea programului și a conținutului pregătirii curente și de perspectivă, pentru obținerea performanței maxime.

În acest proces de „elaborare a performanței" un rol deosebit de important revine începerii precoce a pregătirii, condiționată — între altele — de o selecție realizată pe baza unei predicții cît mai riguros științifice ; aceasta, deoarece selecția în sportul modern s-a impus ca una dintre **legile obiective ale performanței.**

Realizarea unei selecționări sportive cît mai riguros științifice și, implicit, mai eficiente, a constituit și constituie o preocupare asiduă a specialiștilor, la noi în țară atingîndu-se stadiul superior de organizare a unui **sistem național de selecție,** ca urmare a sarcinilor înscrise în Hotărîrea C.C. al P.C.R. din februarie-martie 1973, întărite ulterior de prevederile „Programului privind dezvoltarea activității de educație fizică și sport pe perioada 1976—1980" aprobat de Comitetul Politic Executiv al C.C. al P.C.R.

2. În baschetul de mare performanță, ca și în multe alte sporturi, statura (înălțimea) are un rol de prim rang în prestația jucătorului, mai ales în lupta de sub panouri. Considerat sub aspect somatic, **modelul** jucătorului se încadrează în categoria hipersomilor (ectomorfi), statura lui înscriindu-se în jurul cifrei de 2 m în baschetul masculin și de 1,90 m în cel feminin, cifre depășite de cele mai multe ori de jucătorii care acționează pe postul de pivot.

Această caracteristică a jucătorului impune ca în procesul selecțiilor primare și secundare să se acorde o atenție sporită criteriului somatic, statura viitorului jucător fiind influențată cel mai puțin de factorii de mediu și cel mai mult de ereditate.

3. Considerarea factorului ereditar în predicția staturii la maturitate a copilului a preocupat pe mulți cercetători, inclusiv din țara noastră. Această predicție, privind statura copilului cînd se va maturiza este corelată cu alte criterii de selecție cum sînt : motricitatea, capacitatea de efort etc.

Dintre lucrările mai importante menționăm pe acelea ale autorilor : V. Mazilu și Alexandra Focșeneanu, împreună cu un larg colectiv de colaboratori (3) și Georgine Gaisl (1) ultima avînd și meritul de a prezenta și o sinteză a celor mai cunoscute lucrări apărute pe plan internațional, cum sînt acelea ale lui J. Havlicek, V. Kapalin, M. Tanner ș.a.

*) Lucrare prezentată la Simpozionul științific național din cadrul „Daciadei".

3.1. Atît în lucrările autorilor citaţi, cît şi în ale altora, statura la maturitate este considerată ca fiind aceea atinsă la vîrsta de 18 ani ; creşterile ulterioare acestei vîrste sînt considerate nesemnificative, în special pentru femei. Pornindu-se de la statura terminus, corespunzătoare vîrstei de 18 ani, prin diferite calcule, s-au alcătuit tabele (scale de clasificare), care arată pentru diferite staturi atinse la vîrsta maturităţii, staturile intermediare, corespunzătoare fiecărei vîrste cronologice în ordine descrescîndă, ajungîndu-se chiar la aceea corespunzătoare vîrstei de 3 ani. În baza acestor tabele, în procesul selecţiei sportive, efectuată la diferite vîrste ale copilăriei şi preadolescenţei, se poate pronostica statura pe care o va atinge copilul testat, cînd acesta va deveni adult.

Pentru stabilirea tabelelor de predicţie a staturii definitive a adulţilor raportată la staturile intermediare corespunzătoare vîrstelor cronologice inferioare aceleia de 18 ani, cercetătorii respectivi (Tanner, Kapalin ş.a.) au investigat copii şi tineretul de diferite vîrste, din rîndurile populaţiei, numărul celor investigaţi atingînd cifre impresionante care depăşesc 100 000 de cazuri. Bineînţeles că tabelele de predicţie respective au cea mai mare aplicabilitate pentru populaţia ţării respective sau a mai multor ţări mici şi mijlocii dintr-o anumită zonă continentală (de ex. Europa centrală).

Din materialul bibliografic de care am dispus reiese că tabelele respective de predicţie a staturii adulţilor sînt calculate pentru statura maximă de 1,95 m la bărbaţi şi 1,80 m la femei (Medved), staturi înalte, dar nu foarte înalte — gigantoide — indispensabile baschetului modern de mare performanţă ; totuşi în lucrarea „Selecţia în sport" (V. Mazilu şi colab.) sînt revăzute tabele şi pentru staturile de 2 m şi respectiv 1,90. Probabil că pentru staturile intermediare, inferioare celor amintite, colaboratorii la lucrarea menţionată au extrapolat procentajele utilizate în calculele făcute de autorii străini.

3.2. Lucrările la care ne-am referit, atît în afara tabelelor menţionate anterior, cît şi a altor criterii de predicţie, evidenţiază şi contribuţia factorului ereditar la instalarea staturii la vîrsta adultă. Astfel, pentru predicţia staturii copilului la vîrsta adultă, la Institutul Felstov (S.U.A.) s-a elaborat separat pentru băieţi şi fete cîte o formulă în care se ia în consideraţie statura părinţilor :

$$S_b = \frac{St + (Sm \times 1{,}08)}{2}$$

$$S_f = \frac{(St \times 0{,}936) + Sm}{2}$$

în care S = statura (în cm) ; b = băiat ; f = fată ; t = tată ; m = mamă ; 1,08 şi 0,936 coeficienţi.

Kapalin şi Havlicek, preluînd formulele de mai sus, în urma investigaţiilor efectuate au modificat formula pentru predicţia staturii băieţilor la vîrstă adultă, ea căpătînd următoarea structură :

$$S_b = \frac{(St + Sm) \cdot 1{,}08}{2}$$

4. În 1975, am reţinut unele afirmaţii ale prof. Eugenia Simionescu (Constanţa), care în lucrarea sa pentru examenul de profesoară gradul I (conducător ştiinţific, L. Teodorescu) menţiona că în selecţia primară a elevelor înalte pentru pregătirea lor precoce în baschet, a observat că taţii acestora erau de statură relativ înaltă, în comparaţie cu statura mamelor pe care le aprecia ca fiind de statură medie sau chiar mai scunde, situaţie reflectată şi în formula Institutului Felstov.

Observaţia de mai sus reactualiza ideea, emisă în urma investigaţiilor lui Mendel în problema eredităţii, prin care se afirmă că transmiterea unor caracteristici către descendenţi se face „în cruciş", în raport cu sexul acestora.

4.1. În contextul celor arătate anterior, încercînd să aducem o contribuţie la dificila problemă a predicţiei privind statura foarte înaltă a copiilor supuşi acţiunii de selecţie iniţiată pentru baschet, am considerat că, asociativ cu scala staturilor la diferite vîrste cronologice prevăzută în lucrarea „Selecţia în sport", este necesară şi utilizarea formelor de predicţie a staturii copiilor la vîrsta adultă, dedusă din staturile părinţilor acestora.

4.2. De asemenea am considerat că :

— Dată fiind statura de excepţie a jucătorilor de baschet, eşantionul trebuie constituit numai din jucători cu statură înaltă şi foarte înaltă şi, în cazul în care coeficienţii

din formulele de predicție ale Institutului Felstov și ale lui Kapalin și Havlicek nu mai erau corespunzători, aceștia trebuiau recalculați.

— Contribuția la statura înaltă de la maturitate a copilului adusă de părintele de același sex nu poate fi indiferentă și că statura acestuia trebuie să se situeze cel puțin la media staturii populației de același sex.

5. Prima investigație s-a efectuat pentru baschetul feminin în perioada 1976—1977, pe 166 de jucătoare în 6 echipe din Bulgaria, Cehoslovacia, Italia, Polonia, R.D.G. și U.R.S.S. participante la cupele europene ediția 1976—1977, cărora li s-au adăugat jucătoarele echipelor divizionare A și de junioare din țara noastră. Au fost reținute, pentru calculul statistic, numai jucătoarele cu statură de minimum 1,70 m și în vîrstă de 18 ani și mai mult. Pentru fiecare jucătoare s-au consemnat : numele și prenumele, anul nașterii, statura, numărul purtat la ghetele de baschet și la mănuși, statura și anul nașterii părinților, cazurile de ascendenți direcți cu statură foarte înaltă. Pentru calculul efectuat cu mașini de calcul electronice s-a utilizat expresia cifrică în milimetri a staturii fiecărui subiect.

În efectuarea documentării și a metodologiei acestui gen de investigație, am primit un sprijin valoros din partea Centrului de statistică al Laboratorului de antropologie din București prin specialiștii R. Cănciulescu și Ana Pop cărora le mulțumim călduros și pe această cale.

5.1. Din calculele statistice efectuate prezentăm următoarele date pe care le considerăm ca fiind semnificative în raport cu scopul și ipotezele investigației.

— după scara Reiner (pe care o considerăm depășită), dar și după ultimele date ale M.S. (calculate în 1975), distribuția de frecvență a șirului statistic de variabilitate, cele 166 de jucătoare investigate (N = 166) cu statura de 170—194 cm, se situează în categoria staturii „foarte mare". În cadrul categoriei, frecvența pe zone este următoarea :

— zona inferioară — 34,2% ;

— zona mijlocie — 42,7% ;

— zona superioară — 23,1%.

— Media eșantionului A, în care N = 166 este : $\bar{x}$ = 178,75 cm și se plasează în zona mijlocie a categoriei.

5.2. Distribuțiile de frecvență în procente ale staturii părinților pe categoriile acelorași scări de clasificare se prezintă astfel :

	Tatăl	Mama
Statura mică % :	0,9	—
Statura mijlocie % :	1,7	3,4
Statura mare % :	39,3	28,2
Statura foarte mare % :	58,1	68,4

— În ceea ce privește media staturii eșantioanelor de părinți, ea se prezintă astfel :

— Eșantionul A . . . . T : x = 180,5 ; M : $\bar{x}$ = 169,5 ;

— Eșantionul B . . . . T : x = 181,6 ; M : $\bar{x}$ = 171 ;

— Din șirurile statistice perechi : tată—fete și mamă—fete, dispuse în tabelele de corelație, observăm că nu în toate cazurile din părinți cu statură mare rezultă fete de aceeași statură și invers. De asemenea, că nu numai statura tatălui este determinantă în transmiterea caracteristicilor de statură. Coeficienții de corelație (r) indică totuși o corelație pozitivă (directă), dar de un grad slab :

Tată—fete — r = 0,07.

Mamă—fete — r = 0,08.

Totuși, trebuie reținut că pentru jucătoarele cu statură de peste 175 cm tații depășesc statura de 180 cm, iar mamele pe aceea de 170 cm, ceea ce constituie un indice în procesul de selecție a viitoarelor jucătoare. Media staturii mamelor (170 cm) le situează pe acestea în categoria staturilor foarte mari (zona inferioară) ; aceasta confirmă ipoteza noastră conform căreia statura mamelor trebuie să fie cel puțin egală cu media staturii populației feminine.

5.3. În ceea ce privește formele de predicție, coeficienții recalculați de noi constituie — prin aplicabilitatea lor — partea cea mai valoroasă a investigației noastre.

În raport şi de celelalte criterii de selecţie, indicăm utilizarea următoarelor formule, recalculate de noi :

$$S_f \pm 3{,}38 = \frac{(St \times 1{,}044) + Sm}{2} \text{ pentru eşantionul A ;}$$

$$S_f \pm 3{,}57 = \frac{(St \times 1{,}055) + Sm}{2} \text{ pentru eşantionul B.}$$

Pentru o mai mare predicţie recomandăm utilizarea formulei calculate pentru eşantionul B. Valabilitatea formulelor este condiţionată de statura părinţilor care, aşa cum am mai arătat, trebuie să fie de minimum 180 cm tatăl şi 170 cm mama.

6. Pentru baschetul masculin investigaţia s-a efectuat în perioada 1977—1978. Subiecţii au fost constituiţi din jucătorii a 9 echipe divizionare A, o echipă bulgară participantă la Cupa cupelor europene şi 8 echipe participante în campionatul divizionar de juniori.

Au fost recoltate aceleaşi date ca şi pentru baschetul feminin. Au fost reţinuţi pentru eşantion numai 116 subiecţi cu statura de minimum 1,90 m şi în vîrstă de peste 18 ani. Operaţiile statistice au fost aceleaşi ca şi pentru baschetul feminin.

6.1. Din rezultatele obţinute prezentăm pe acelea pe care le apreciem ca fiind necesare în activitatea de selecţie.

Astfel :	**Mama**	**Tatăl**
— Media înălţimii	$\bar{x}$ =169,4 cm	$\bar{x}$ =180,9 ;
— Distribuţia amplitudinii staturii	160—180 cm	168—193 cm ;
— Abaterea standard a mediei staturii	$S_{\bar{x}} = \pm$ 4,403 (165—173,8 cm)	$S_{\bar{x}} = \pm$ 6,96 cm ; (173,815—186,995) ;
— Coeficientul de corelaţie statura băiatului cu	r_2 = 0,581 (pozitiv mediu)	r_1 = 0,667 (pozitiv mediu).

6.2. Datele prezentate ne arată că în procesul de selecţie al băieţilor, staturile ambilor părinţi trebuie să se încadreze în categoriile înalte şi foarte înalte, minimele fiind de 170 cm pentru mame şi 181 cm pentru taţi. Interesantă este relativa coincidenţă a staturilor medii ale părinţilor cu copii foarte înalţi, indiferent de sexul acestora.

6.3. În ceea ce priveşte coeficienţii recalculaţi de noi pentru formulele Felstov şi Kapalin—Havlicek, situaţia este următoarea :

— **Formula Institutului Felstov :**

$$S_b = \frac{St + (Sm \times 1{,}08)}{2}$$

Formula cu coeficient recalculat :

$$S_b = \pm 4 \text{ cm } \frac{St + (Sm \times 1{,}24)}{2}$$

— **Formula Kapalin—Havlicek :**

$$S_b = \frac{(St + Sm)\ 1{,}08}{2}$$

$$S_b = \pm 4 \text{ cm } \frac{St + (Sm \times 1{,}116)}{2}$$

Reamintim că aplicabilitatea formulelor recalculate este condiţionată în mare măsură de minimul staturilor părinţilor : 170 cm mama şi 181 cm tatăl. De asemenea menţionăm că după terminarea recalculării coeficienţilor din formulele preconizate am efectuat verificări pe alţi subiecţi, practicanţi ai altor sporturi sau chiar nesportivi, rezultatele obţinute confirmînd valabilitatea coeficienţilor. În predicţie se pot utiliza oricare dintre formulele de mai sus, diferenţa la acelaşi subiect fiind de 2—4 mm.

7. Considerăm că formulele cu coeficienţi recalculaţi de noi au un caracter asociativ celorlalte criterii de predicţie şi selecţie şi că ele pot fi utilizate şi în selecţia pentru alte sporturi care presupun o statură foarte înaltă.

— Apreciem că valoarea formulelor constă în predicţia staturii minime a viitorului sportiv cu statură foarte înaltă, erorile în sensul pozitiv al abaterii fiind numai în avantajul scopului urmărit.

— Desigur că în predicţia staturii vîrsta adultă nu trebuie absolutizat criteriul ereditar ; în cazul sportivilor investigaţi de noi se adaugă şi alţi factori, între alţii faptul că respectivii jucători au fost supuşi unui proces de pregătire sportivă relativ precoce şi implicit îndelungată.

— Celelalte date recoltate cu ocazia investigaţiilor noastre vor fi cunoscute ulterior.

BIBLIOGRAFIE

GEISL G. :Bazele teoretice ale depistării talentelor în sport ținînd cont de criteriile antropometrice și fiziologice, S.C.S., Buc., C.C.E.F.S., XXXXII, 1977, pag. 3.
HAVLICEK I., REHOV E. : Unele metode de rezolvare a criteriilor de selecție privind aptitudinile sportive, S.C.S., Buc., C.C.E.F.S., XX, 1974, p. 51.
MAZILU V., FOCȘENEANU ALEXANDRA : Selecția în sport, Buc., C.C.E.F.S., 1976.

L. TEODORESCU et colab. : Contributions à la considération du facteur héréditaire dans la sélection des futures joueurs de baskett-ball de haute et de très haute taille

Dans le baskett de haute performance, tout comme dans plusieurs d'autres sports, la taille détient un rôle de premier ordre dans le comportement du jeueur, spécialement dans la lutte sous le panier. Considéré sous cet aspect somatique, le type du joueur fait partie de la categorie des hiper-somatiques sa taille tendant vers le chiffre de 2 m, dans le baskett masculin et vers 1,90 m dans le féminin, des chiffres dépassés dans la plupart des cas par les joueurs qui jouent comme des pivots.

Ce trait caractéristique du joueur exige que, dans le processus de la selection premiere, on accorde une attention spéciale au critère somatique, la taille du futur étant influencée moins par les facteurs de milieu que par ceux d'hérédité.

Les auteurs d'une série d'ouvrages tant du pays que à l'étranger, considerent que la taille à la maturité est celle qu'on a à l'âge de 18 ans, les accroissements ulterioeurs à cet âge sont plus significatifs.

Le première investigation (du travail prof. univ. L. Teodorescu) a été faite pour le basket-ball feminin dans la période 1976—1977 sur 166 joueuses composantes de certaines équipes de l'étranger, qui ont participé aux coupes européennes, aux quelles se sont jointes les joneuses des âquipes divisionnaires A et de juniors de notre pays. On a retenu pour le calcul statistique seulement les joneuses ayant la taille minima de 1,70 m et l'âge de 18 ans.

Pour le baskett-ball masculin l'investigation s'est faite durant la période de 1977—78. Les joueurs de 9 équipes divisionnaires A, une équipe bulgare de club et 8 équipes de juniors en ont constitué les sujets. On a récolté les memes données que pour le baskett-ball féminin. On a retenu pour échantillon seulement 116 sujets ayant la taille de 1,90 m au minimum, et l'âge de plus de 18 ans. Les opérations statistiques ont été les mêmes que pour le baskett-ball féminin. Les données de cette expérimentation sont très intéressantes. Ce qui est à retenir, c'est que dans le processus de sélection pour les joueurs(-euses) de baskett-ball, les tailles des deux parents doivent faire partie des catégories hautes et très hautes, les minimums étant entre 1,70 m pour les mères et de 1,80 m pour les pères.

L. TEODORESCU and team : Contributions to the Consideration of the Hereditary Factor in the Selection of Tall and Very Tall Basketball Players

In high performance basketball and other sports branches, tallness is of great importance. This somatic quality centres round 2 m in masculine basketball and round 1,90 m in feminine basketball ; these figures are often surpassed.

It should be noted that in primarily selection the somatic criteria should be taken in great consideration. It has been observed that the tallness of the future player is influenced by hereditary rather than environmental factors.

The authors share the view of other foreign researchers and consider that the tallness reached in maturity is that of 18 years ; further growths beyond that age are not significant.

The first investigation was undertaken for feminine basketball players (166) in the 1976—1977 period. The players were part of foreign teams participating in the European championships, and players belonging to A divisionary teams in our country. Only the players of minimum 1,70 m tallness and 18 years old were retained for statistical calculations.

The masculine basketball investigation was carried out in the 1977—1978 period. The subjects belonged to 9 A divisionary teams, to a Bulgarian team and to 8 junior teams. The sample subjects retained were 116 of minimum 1,90 m tallness and 18 years old. The same statistical operations were made as those for the feminine players. The data obtained by the experiment are most interesting. The authors point out that in the process of selection for basketball players, one should consider that the parents should be tall or very tall, the minimum figures being 1,70 m for mothers and 1,80 m for fathers.

FILE DE ISTORIE

DIN ARHIVA TURISMULUI ROMÂNESC

Şef de lucrări DORIN ALMĂŞANU
Institutul politehnic Cluj-Napoca

Ne propunem, în cele ce urmează, să evocăm cîteva momente din evoluţia ideii de turism la noi în ţară, a felului în care el s-a dezvoltat şi a evoluat. Fără a avea pretenţia de a epuiza subiectul, vom încerca să parcurgem în timp etapele mai importante ale unui drum anevoios.

Cum bine este ştiut, din toate timpurile, călătoriile au dat posibilitatea omului să-şi lărgească orizontul spiritual, să-şi îmbogăţească mintea şi sufletul, să înveţe să iubească şi să ocrotească natura. Călătoriile reprezintă bucurie, desfătare, cunoaştere.

Prin călătorii, omul apreciază valorile estetice ale mediului înconjurător, realizările generaţiilor care s-au succedat, înfăptuirile contemporanilor. Călătoriile sînt lecţii vii de geografie şi de istorie, de geologie şi de artă, de botanică şi de zoologie, de etnografie şi de folclor. Dar ele sînt, mai presus poate de orice, un prilej pentru oameni de a se cunoaşte mai bine, de a se aprecia şi de a-şi da mîna într-un gest de prietenie.

În Europa, turismul a apărut la început în ţările industrializate, şi nu întîmplător. El s-a născut ca o necesitate obiectivă de evadare a omului din mediul urban, care îi devenise ostil. Pentru ca să se revină la natură, a fost nevoie de Renaştere, care a reuşit să sfărîme dogmele Evului Mediu şi să-i modifice prăfuitele concepţii. Au venit apoi marii pedagogi Locke, Pestalozzi, Comenius — cu demonstraţiile asupra utilităţii exerciţiului fizic — şi J.J. Rousseau — cu celebrul său îndemn de întoarcere la natură. S-au perfecţionat căile de comunicaţii, mijloacele de transport şi echipamentul.

Un mare rol în stimularea dragostei pentru locurile extra muros l-a avut romantismul. Acest curent, mişcare, atitudine fundamentală în estetică, apărut la sfîrşitul secolului al 18-lea şi începutul secolului al 19-lea în Europa ,exaltă dragostea de natură, dorul de a cunoaşte noi ţări, gustul călătoriilor. Mari scriitori, ca Novalis, Hoffman, Byron, Schelley, Keats, Scott, Lamartine, Hugo, Vigny, Musset, Manzzoni, Leopardi, Puşkin, Lermontov, pictori de seamă, ca Gericault, Delacroix, Turner, Grigorescu, Aman, iluştri compozitori, ca Schubert, Schumann, Chopin, Liszt, Ceaikovski, Berlioz, Weber, îşi iau ca teme frumuseţile apelor, munţilor şi pădurilor, inspirîndu-se adesea chiar „la faţa locului", fiind ei înşişi mari amatori de călătorii.

Revenind la ţara noastră, vom porni de la faptul că drumeţia pe pămîntul din preajma Dunării şi a Carpaţilor are tradiţii imemoriale. Despre fenomenul transhumanţei s-a scris (Ovid Densuşianu, Nic. Drăganu), iar despre Publius Ovidius Naso s-a afirmat că ar fi fost primul „turist" la Pontus Euxin. Numeroşi demnitari, ambasadori, conducători ai bisericii au făcut drumuri, încă din Evul Mediu, spre ţări din Europa şi chiar din alte continente, cu diferite scopuri. Dintre cei mai cunoscuţi, amintim doar pe stolnicul Constantin Cantacuzino, călător prin Italia, spătarul Milescu, drumeţ notoriu, care vizitează apusul Europei, Rusia şi China, Nicolaus Olahus (cunoscutul umanist originar din Ţara Românească, peregrin prin apusul european, Ţările de Jos şi Spania.

Dar toate aceste escapade nu sînt de fapt turism, deşi, într-o viitoare istorie a drumeţiei în România, ele pot fi evocate ca momente de cronologie închinate precursorilor. După cum tot pagini de antologie, apropiate subiectului, pot fi citate călătoriile domnilor munteni şi moldoveni în ţările Europei (Vlad Dracul — în apusul Europei — 1436—1442, Radu cel Mare — la Paris şi Londra, între 1495—1508, Ştefan Tomşa — între 1563—1564 în Franţa, Petru Cercel — între 1583——1585 în Franţa, Italia şi Turcia, Dimitrie Cantemir — în numeroasele lui călătorii în Turcia, Persia şi Rusia).

Dar există şi fenomenul invers, şi anume cel al călătoriilor în Ţările Româneşti, efectuate de străini, negustori, diplomaţi, artişti, oameni de şti-

Educaţie fizică şi sport, nr. 9, 1978, pag. 67

ință. În vremea domniei lui Constantin Brîncoveanu (1688—1714) trece prin Țara Românească italianul Del Chiaro, iar mai tîrziu sînt semnalați Poster și Boscivich. Alt italian, naturalistul Spallanzani, va descrie Carpații și Valea Prahovei. Majoritatea călătorilor străini sînt încîntați de farmecul locurilor, de frumusețea munților, de ospitalitatea oamenilor. Ei vor descrie și povesti, vor desemna locurile sau vor întocmi albume și ghiduri. Încă în 1794, consulul englez la Constantinopol, Robert Ainslil, trece prin Occident însoțit de Luigi Mayer, un talentat desenator. El va imortaliza, în albumul său de călătorie, Bucureștiul, Curtea de Argeș, Valea Oltului. Unele stațiuni balneare de la noi din țară, cunoscute încă de pe vremea romanilor (Herculane, Băile Episcopiei, Ocna-Sibiului, Călan, Turda etc.), erau frecventate de numeroși străini, datorită proprietăților lor curative (care rivalizau cu celebrele Wiesbaden, Carlsbad, Marienbad), dar și datorită așezării lor excepționale, bogate în locuri favorabile destinderii, plimbărilor, excursiilor. Iată, spre exemplu, o lucrare apărută în 1743, cu titlul : „De usu et praestantia Thermarum Herculanarum que super in Dacia Trajani detectare sunt", în care sînt prezentate pe larg virtuțile acestei stațiuni.

Francezii care călătoresc prin Țările Românești la începutul secolului al 19-lea (Charles Doussanet, Jules Laurens Billecrez) sau mai tîrziu (Michel Bouquet, Daniel Lancelort) contribuie la apariția unor lucrări în care sînt semnalate bogățiile peisajului dintre Dunăre și Carpați („Album Valaque" — 1843, „Album moldovalaque" — 1848) sau semnează materiale în reviste franceze (în L'Illustration : „Population des Provinces à Bucharest"), iar, în 1877, Ulysse de Marsillac redactează un ghid al Bucureștilor, în vreme ce, în 1860, englezul John Paget și germanul Johann Michael Salzer urcă Bucegii și Ceahlăul.

Se pare însă că astfel de excursii, de escapade pe munte, au existat sporadic și cu totul întîmplător încă de la începutul secolului. Inginerul Carol Gold urcă Bucegii în 1837, 1838, 1842 și 1843, însoțit de localnici. Francezul J. A. Vaillant, profesor la Colegiul Sf. Sava din București, însoțit de tovarășul său, slugerul Angelescu, urcă de asemenea Bucegii în iulie 1839. Printre pionieri, mai amintim pe Barbu Catargiu (1852) și pe baronul Talleyrand-Perigord (1857).

Dar, cum spuneam, acestea au fost excepții. Și noi ne-am propus să vorbim despre turismul organizat care apare doar la sfîrșitul secolului al 19-lea. Tot acum apare la noi și una din primele lucrări de turism, scrisă de brașoveanul Ioan Turcu, care se intitulează „Excursiuni pe Munții Țării Bîrsei și ai Făgărașului din punctul la Om de pe Buceciu pînă dincolo de Negoiul" (Brașov, Tipografia A. Mureșianu, 1896).

În extrem de interesanta lucrare „Ani de drumeție" scrisă de Valentin Borda și Nicolae Simion, apărută de curînd în Editura „Sport — Turism", unul din pionierii turismului românesc, un mare animator al acestui domeniu, Valeriu Pușcariu (despre core vom mai aminti), afirmă că : „Drumeția de munte — cea organizată— își are începuturile în Transilvania". Și, în sprijinul acestei idei, afirmă, în continuare, următoarele : „Faptul că primele asociații turistice au fost înființate în Transilvania este explicabil prin situația economică și politică mai deosebită a acestei provincii românești. Trebuie semnalat însă că, în lucrările de popularizare a mișcării turistice redactate de sași, ca și în lucrările științifice premergătoare străine, se păstra toponimia românească atunci cînd se dădeau denumiri de locuri geografice. Menționăm astfel denumirea Lacu Roșu (Veres tö) care au dat-o primii cercetători ai regiunii: Karl Benkő (1853), E. Bielz (1857), Fr. Herbich (1866) în loc de Gyilkos-tö, numire adoptată ulterior, cum am arătat într-o broșură la împlinirea centenarului formării acestui loc (1937)".

Avînd în vedere că în Transilvania există cîteva orașe așezate în locuri foarte favorabile drumeției, locuri bogate în păduri și apropiate de culmile Carpaților (Brașov, Sibiu, Petroșani, Bistrița), ni se pare firesc ca în aceste orașe turismul să devină și o activitate organizată. Dealtfel, a fost nevoie de aproape trei decenii (1873—1903), pentru ca să ia ființă numeroase cercuri, asociații, cluburi de turism în toate provinciile românești.

Cu toate acestea, primul program al unei excursii organizate îl găsim în anul 1868, cînd gruparea bucureșteană sportivă „Societatea centrală română de arme, gimnastică și dare la

semn" (înființată în 1867) organizează o excursie în pădurea Pantelimon. Iată cum era formulat programul :

„La 4½ adunarea membrilor în grădina societății
— 6 pornirea pe jos a membrilor cu drapeluri și muzică în frunte
— 9 repaus
— 9 dejunul
— 10—12 tragere la semn
— 2—3 scrimă cu floreta și sabia
— 3—4 exerciții gimnastice
— 4—6 prînzul
— 6—8 diferite jocuri, danțuri și altele
— 8—9 artifiții, iluminațiuni venețiene și focuri bengale
— 9 pornirea
Muzica militară și lăutari în totu timpulu acestei serbări" („Românul" — 25 mai 1868).

În 1873, se semnalează cea mai veche asociație carpatică, la Brașov, cu numeroși membri, care vor clădi și cabane : pe Negoiul (1881), la Mălăiești (1882) și pe Omul (1888). Tot la Brașov se remarcă prima excursie școlară organizată la Stejeriș (1879), excursie care va deveni tradițională ,lărgindu-și mereu sfera de acțiune. Cu sediul la Sibiu, ia ființă în 1880 Societatea Carpatină Ardeleană a Sașilor (Siebenbürgischer Karpaten Verein — S.K.V.), care avea 13 secțiuni (Bistrița, Brașov, București, Cernăuți, Făgăraș, Lupeni, Mediaș, Orăștie, Petroșani, Reghin, Sebeș, Sibiu și Sighișoara) și va fi posesoarea a numeroase case de adăpost. Tot înainte de 1900, în Ardeal, se înființează „Societatea carpatină ardeleană a maghiarilor" (Erdely Karpat Egyesület — E.K.E.), cu sediul la Cluj. Din aceste două societăți au făcut parte și români, care, împreună cu sașii și maghiarii, au realizat o operă turistică remarcabilă.

Munții noștri, în special spectaculosul masiv al Bucegilor, continuă să fie o atracție pentru locuitorii din sudul Carpaților. În 1891, se înființează la București „Cercul excursioniștilor", care-și propune cunoașterea munților României (și în special Bucegii și Făgărașii), iar în același an ia naștere și „Clubul velocipedîștilor" care își desfășoară activitatea în jurul Capitalei, dar ai cărui membri se avîntă și spre Ploiești, Sinaia și Brașov. Unul din pasionații velocipediști a fost și poetul A. Macedonski care realizează, printre altele, în 1894, o „tură" de patru zile pe traseul București-Brașov-București.

Era totuși firesc ca o grupare turistică, bine structurată și care să aibă ca obiectiv principal cunoașterea Bucegilor, să se nască într-unul dintre orașele în care priveliștea piscurilor carpatine să fie dublată de posibilități de ascensiune.

Unul dintre aceste orașe este Sinaia. Aici ia ființă, în 1895, prin grija arhimandritului Nifon, fost stareț al mănăstirii Sinaia, a lui Take Ionescu și a primei sale soții, Bucura Dumbravă (ca să amintim doar pe cei mai importanți dintre cei care i-au pus bazele), „Societatea carpatină".

Pînă în acest moment, este cel mai bine organizată societate românească de turism și alpinism, cu rezultate deosebite în afirmarea drumeției la noi în țară. Timp de 15 ani, cît a activat societatea, membrii ei au deschis noi drumuri în Bucegi, au amenajat peștera Ialomicioara, au organizat numeroase excursii colective, facilitate prin construirea primelor case de adăpost pe Omul și pe Caraiman.

Pentru a respecta cronologia, sîntem nevoiți să trecem în Moldova. Aici, deși exista o bogată literatură a muntelui, ilustrată artistic prin Gheorghe Asachi, Alecu Ruso și Vasile Alecsandri, deși Ceahlăul, „Muntele magic" al Moldovei, fusese urcat încă în 1808 de mitropolitul Veniamin Costache și în 1835 de principele Sturdza, prima societate se creează abia în 1902, sub numele de „Societatea de gimnastică, sport și muzică", cu sediul la Iași. Printre fondatorii societății se găseau și profesorii Paul Bujor, Vasile Teodoreanu, Constantin Meissner, pictorul Emil Bardasare, frații Ion și Constantin Pruja, mari amatori de drumeții. În activitatea turistică, s-a început cu plimbări în jurul Iașilor, cu vizite la dealul Repedea și pădurea de la Bîrnova. Cu timpul, se fac excursii pe Ceahlău, ele devenind tradiționale, cu ocazia zilei de 6 august, cînd se organiza — și se organizează și azi — „Ziua muntelui".

Tot prin grija iubitorilor turismului din societatea sportivă ieșeană se va construi cabana Dochia (dată în folosință în 1916) și se va edita, în 1932, prima călăuză turistică a Ceahlăului.

După numai un an, în 1903, se înființează, la București, „Societatea turiștilor români" (S.T.R.), al cărei prim scop era „de a înlesni sportul excursiilor, de a lăți în public simțul pentru natură, de a înlesni cunoașterea frumu-

seților țării și de a întări astfel iubirea pentru patrie și neam". Realizările practice sînt concretizate prin construirea cabanei Grindu (pe versantul estic al Pietrei Craiului), prin organizarea de numeroase excursii și prin deschiderea de noi poteci. Apare și publicația „Anuarul S.T.R.", în care, între 1904—1916, au scris numeroase articole închinate drumeției unii dintre pionierii turismului românesc : Mihai Haret, Nicolae Bogdan, Nestor Urechia, Bucura Dumbravă, Take Ionescu și alții.

După primul război mondial care, ca și în alte domenii de activitate, întrerupe și în turismul nostru ascensiunea sa firească, o remarcabilă activitate a avut asociația muncitorească „Prietenii naturii" (1919). În numeroasele apeluri pe care proletariatul le lansează pentru aderarea la acțiunile asociației, se spunea printre altele : „Apelăm deci la voi, muncitori de toate vîrstele, care toată ziua respirați aerul înecăcios al atelierelor pline de pulbere și gaze asfixiante ; voi, muncitori, în bordeiele pe care le locuiți nu puteți poseda aerul curat necesar organismului omenesc ; ieșiți în mijlocul naturii dătătoare de sănătate și viață. În timpul liber este mult mai sănătos a practica diverse sporturi în aer liber sau a face o excursie în localitățile muntoase, unde pe lîngă aerul sănătos, mai puteți admira minunile și frumusețile naturi". (N. Postolache : „Din istoria mișcării muncitorești și de masă" — pag. 67). În cele 15 filiale din toată țara, cei peste 4 500 de membri ai „Prietenilor naturii" au desfășurat o bogată activitate sportivă și turistică, împletită armonios cu acțiuni culturale și ideologice. După 1921, sub directa coordonare a P.C.R., asociația „Prietenii naturii" și-a lărgit sfera de activitate, manifestîndu-se ca o forță politică de prim rang, care a susținut efectiv acțiunile desfășurate de comuniști. Din acest motiv, dealtfel, autoritățile vor pune societatea în afara legii (în 1924), ea continuînd totuși să acționeze în cadrul sindicatelor unitare ale asociației sportive „Stăruința".

Între cele două războaie mondiale, turismul cunoaște o înviorare accentuată, realizîndu-se lucruri de seamă în organizare, popularizare, construirea de cabane, marcaje de noi trasee.

Apar societăți ale drumeților în diferite orașe ale țării, activitatea diversificîndu-se aproape pe tot întinsul României. În 1921, la 15 martie, din inițiativa Bucurei Dumbravă (autoarea „Cărții munților", lucrare apărută în primă ediție în 1920 și care a avut un mare succes, făcînd o mare propagandă turismului, prin numeroasele reeditări), a lui Emanoil Bucuța, Ion Bianu și Mihai Haret, se pun bazele asociației „Hanul drumeților".

Membrii ei pledau pentru drumeție, pentru turismul pe jos, pe care-l considerau cel mai potrivit scopului. În 1925, „Hanul drumeților" devine asociația pentru turism și protecția naturii „Turing-clubul României", care își va desfășura activitatea în mod organizat, după modelul cluburilor turistice alpine din străinătate, cu experiență mai mare. Ea va fi, dealtfel, cea mai puternică societate de turism din România între 1925 și 1947.

Activitatea se va desfășura pe cele 7 secții : 1. Secția București ; 2. Secția întîi alpină a Bucegilor (Sinaia) ; 3. Secția a doua alpină (Brașov) ; 4. Secția a treia alpină (Bran și Predeal) ; 5. Secția Munții Apuseni, cu două subsecții (cu sediul la Cluj, președinte fiind dr. Titu Vasiliu, iar vicepreședinte V. Pușcariu) ; 6. Secția Pietrele Doamnei (Cîmpulung Moldovenesc) ; 7. Secția de apă Dunărea de jos (Brăila).

Așa cum se remarcă în lucrarea deja citată („Ani de drumeție", pag. 28 ; „Propaganda și realizările Secției Munții Apuseni din Cluj, unde ia ființă secretariatul tehnic al T.C.R., contribuie în scurt timp la înființarea de noi secțiuni în Transilvania : Retezat (Deva, 1933), Maramureș (Sighet, 1934), Arad (1933), Satu Mare (1936), Banat (Timișoara, 1937), numărul membrilor secției din Timișoara și Banat ajungînd în 1937 la aproape 1 600. Din 1937 pînă în 1947 mai iau ființă în cadrul T.C.R. secțiile: Sibiu, Prahova (Ploiești), Tîrnavele (Blaj) și Vrancea (Focșani), numărul membrilor T.C.R. fiind de peste 6 000, din care aproape o treime înscriși în Centrala din București".

Sub îndrumarea lui Mihai Haret, președintele clubului, și a lui Valeriu Pușcariu, vicepreședintele ei, au apărut numeroase publicații cu caracter turistic, ghiduri, hărți, îndreptare și schițe (notăm doar două mai importante : „Calendarul turistic" și „Enciclopedia turistică").

Tot la T.C.R. va adera și asociația turistică a orășenilor din Cluj — „Frăția munteană" — inițiată de marele Emil Racoviță, cu scopul principal de a cunoaște Munții Apuseni. La înființarea ei, Racoviță a lansat tuturor celor ce lucrează în oraș ideea de a-și

petrece o zi în natură. Îndemnul lui pentru „ieşirea în fiecare duminică a profesorilor, elevilor, studenţilor, dar şi a celorlalţi cetăţeni spre făgetul munţilor, spre izvoarele văilor, spre pădurile de brad şi de pin. O zi întreagă în natură ! Măcar o zi din săptămînă ! O zi cu minte limpede, în folosul sănătăţii", şi-a găsit un larg ecou în toate păturile, la toate vîrstele.

Pasiunea unui savant, de talia lui Emil Racoviţă, pentru turism nu este singulară la noi în ţară. Multe alte personalităţi remarcabile, din cele mai diferite domenii (savanţi, filosofi, medici, scriitori, poeţi), au luptat pentru promovarea turismului, au scris despre el cu pasiune şi talent, dovedind o dragoste care nu putea izvorî decît dintr-o adîncă cunoaştere a incomparabilelor plaiuri ale ţării noastre. Amintim cîţiva, într-o ordine aproximativă : Nicolae Iorga, Ion Simionescu, Ion Borcea, Traian Lalescu, Simion Mehedinţi, Grigore Antipa, Radu Ţiţeica, Alexandru Rosetti, Constantin Motaş, Emil Pop, Eugen Pora, Elie Carafoli (dintre oamenii de ştiinţă), Heliade Rădulescu, Vasile Alecsandri, Alexandru Vlahuţă, Grigore Alexandrescu, Dimitrie Bolintineanu, Alexandru Odobescu, Nicolae Filimon, Ion Ghica, Calistrat Hogaş, Camil Petrescu, Mihail Sadoveanu, Tudor Arghezi, George Călinescu, Geo Bogza (dintre scriitori).

Anul 1925 se pare că a fost favorabil organizării drumeţiei. Se înfiinţează şi o Subcomisie de turism (care va contribui la construirea cabanei Omul şi la marcarea a numeroase trasee noi), care devine, în 1928, Comisia centrală de turism, cu filiale regionale în Ploieşti, Braşov, Sibiu, Oradea.

Pentru stimularea turismului internaţional ia fiinţă, tot în 1925, „Organizaţia Naţională Română de Voiaj şi Turism — EUROPA", care editează lunar revista „Lumea turistică".

Peste puţină vreme, în 1929, din iniţiativa unor entuziaşti iubitori ai muntelui, printre care dr. Gh. Dumitrescu, Ion Udrişte-Olt, Emilian Iliescu, Nicolae Dumitriu, se înfiinţează „Asociaţia drumeţilor din munţii înalţi ai României" — A.D.M.I.R., cu secţiuni la Ploieşti, Cîmpulung-Muscel, Piteşti şi Făgăraş. Asociaţia a editat revista trimestrială „Buletinul alpin" şi a contribuit la construirea cabanelor Voina-Iezer (1935), Babele (1937), Cumpăna-Argeş (1937), Radu-Negru (1937) şi Refugiul Iezer (1937).

Iată scopurile acestei asociaţii, aşa cum reies din statut :

a) Organizarea şi dezvoltarea drumeţiei în munţii României ;

b) Cercetarea ştiinţifică a acestor munţii ;

c) Protecţiunea frumuseţilor naturii ;

d) Propagandă în ţară şi străinătate pentru cunoaşterea munţilor României ;

e) Îndrumarea tineretului spre viaţa în aer liber, pentru întreţinerea şi dezvoltarea sănătăţii spirituale ;

f) Cultivarea spiritului camaraderiei turistice ;

g) Sprijinirea oricărei manifestări sportive ;

h) Întreţinerea relaţiilor cu asociaţiile similare din ţară şi străinătate.

Un an deosebit în realizări, mai ales pe planul proliferării organizaţiilor de turism în ţară, este 1930. Se pun bazele asociaţiei „România pitorească" (cu sferă de acţiune mai ales în munţii Ciucaş şi Penteleu), ale „Clubului carpatin român" (care a construit cabana Caraiman), ale societăţii „Munţii noştri" (care a realizat cabanele Obîrşia Lotrului şi Parîng), ale asociaţiei „Munţii noştri" (care a construit cabanele Podragul şi Poiana Izvoarelor), ale „Clubului turistic bănăţean" şi ale „Oficiului de camping şi turism".

Înainte de a aminti de înfiinţarea Oficiului Naţional de Turism, să notăm că în 1934 se creează un for coordonator al tuturor asociaţiilor de turism din ţară — „Federaţia societăţilor de turism din România", pas important pe drumul centralizării şi uniformizării activităţii de drumeţie montană. În felul acesta, toate asociaţiile care activau în ţară pe cont propriu, ca şi altele care s-au înfiinţat între timp („Hai la drum" şi „Dor de ducă" — Bucureşti, „Amicii Predealului", „Clubul turistic al Olteniei", „Plaiuri româneşti", „Minerul-Lupeni", „Brădetul" — Sibiu şi altele), erau dirijate într-o activitate comună spre o deplină acţiune de cunoaştere şi ocrotire a naturii patriei.

În sfîrşit, înaintea celui de al doilea război mondial, apare O.N.T.-ul (Oficiul Naţional de Turism), preconizat încă din 1926, dar legiferat în 29.II.1936 şi care activează pe lîngă Ministerul de Interne. Pentru prima dată se face referirea turism-industrie-economie, cînd se specifică în statutele acestei asociaţii următoarele : „O.N.T. este un organ de promovare a industriei turis-

(continuare în pag. 61)

Fișier bibliografic

Conferențiarul doctor Ioan Drăgan, directorul Centrului de medicină sportivă, a semnat cartea, de curînd apărută în Editura „Sport-turism" : *„Refacerea organismului după efort"*. Refacerea reprezintă un fenomen natural, spontan al organismului, aflat sub directa dependență a sistemului nervos central și endocrino-vegetativ. Refacerea se adresează unor organisme sănătoase care au suportat efectele unei zile de muncă, în timp ce recuperarea sau restabilirea se adresează unui organism handicapat fizic sau funcțional (boală, convalescență etc.).

Astăzi, în societatea noastră socialistă, în atenția partidului și statului stă omul, făuritorul bunurilor materiale și spirituale. Grija permanentă pentru el, pentru educarea lui sanitară, în sensul ducerii unei vieți raționale, reprezintă una dintre cerințele vieții contemporane.

Revenind asupra modului de tratare al subiectului (temei) cartea are trei capitole mari : Principiile și mijloacele refacerii, Refacerea după activitatea profesională, Refacerea în activitatea sportivă.

Întrucît publicația noastră se adresează specialiștilor din domeniul educației fizice și sportului, vom insista asupra ultimului capitol *„Refacerea în activitatea sportivă"*.

Este cunoscut faptul că efortul psiho-fizic din cadrul antrenamentelor și concursurilor este din ce în ce mai mare, iar organismul sportivului are nevoie de o refacere cît mai rapidă. Deși am amintit mai sus că organismul omului are posibilitatea de refacere spontană, naturală totuși la sportivi, medicii specialiști sînt puși adesea în fața necesității instituirii unei refaceri dirijate, optimizate, pe măsura calității și cantității efortului depus în antrenamente și competiții.

În abordarea concretă a refacerii în sport autorul pornește de la înțelegerea efortului desfășurat din punct de vedere fiziologic și al urmelor pe care acest efort le lasă asupra organismului unui sportiv. Mai mult, el are în vedere și natura efortului care depinde de ramura sportivă și de probele sportive și face o sistematizare a principalilor parametri biologici.

Fără a avea pretenția că această sistematizare este perfectă, doctorul Ioan Drăgan, prin intermediul acestei cărți, oferă practicienilor un mod realist, concret în abordarea științifică a mijloacelor aplicative de refacere.

INTERVIUL NOSTRU DESPRE VIAŢA RAŢIONALĂ CU PROF. UNIV. DR. DOCENT VICTOR CIOBANU

Invitatul rubricii este, pentru numărul de faţă, prof. univ. dr. docent VICTOR CIOBANU, şeful Secţiei medicale din cadrul Spitalului „Grivita", notabilitate a medicinii româneşti, bun cunoscător al problemelor sportului de masă şi de performanţă. Domnia sa a avut amabilitatea să ne acorde următorul interviu.

— Tovarăşe profesor, vă propunem să începem discuţia noastră într-un mod didactic. Deci, cum aţi defini dumneavoastră conceptul de viaţă raţională ?

— Avînd atributul de a-şi organiza viaţa atît după experienţa multimilenară transmisă din generaţie în generaţie, cît şi după cea personală, omul are iluzia că viaţa sa decurge cu mult peste condiţiile vieţii animaliere. Adevărul este că, prin instinct, specia biologică animalică are, în multe privinţe, o viaţă mai raţională decît cea a omului modern. Aşa se explică de ce ne vedem constrînşi — la nivelul nostru de cultură şi de civilizaţie ! — să discutăm aprins despre viaţa raţională. Necesitatea acestei discuţii este determinată de efectele cauzate de încălcarea unor reguli elementare de viaţă. Mulţi oameni duc o viaţă iraţională ! Voi exemplifica practic. Este iraţional să mănînci peste nevoile metabolice necesitate — păcat răspîndit foarte mult în lumea noastră. Este iraţional să duci o viaţă foarte sedentară, adică această enormă cantitate — aparatul locomotor — să fie atît de puţin solicitată, caracteristică pentru foarte mulţi citadini. Este iraţional felul în care foarte mulţi organizează raportul efort-odihnă-recuperare. După cum este, de asemenea, iraţională alcătuirea micro şi macroclimatului din cetăţile-metropole, al cărei principal efect îl constituie apariţia unor factori de mediu nociv — atmosfera poluată sonor şi, în general, ritmul de viaţă trepidant. Toate aceste remarci ne ajută să înţelegem că omul modern este traumatizat şi împuţinat, ca sănătate şi echilibru biologic, de o seamă de abateri de la regulile de viaţă care depind de el, precum şi de unii factori independenţi de existenţa sa. Aceşti factori, pe de o parte, atentează la echilibrul fiziologic al organismului şi, pe de altă parte, micşorează rezistenţa acestuia la marea diversitate a factorilor nocivi, de îmbolnăvire. Astfel, dacă este vorba să definim viaţa raţională, trebuie să spunem că ea constă în promovarea de către individ şi societate a tuturor principiilor de existenţă, care menţin şi consolidează sănătatea. La prima vedere, discuţia în sine ar părea caducă, chiar paradoxală, întrucît speranţa de viaţă a omului modern a sporit considerabil, de la 40 de ani, cît era acum un secol, la 70 de ani. Această realizare lasă impresia falsă că ar fi rezultatul unei vieţi mai raţionale. Nicidecum ! Cauzele adevărate sînt cu totul altele. În primul rînd, este vorba de scăderea mortalităţii infantile şi de creşterea standardului de viaţă, în general. Pentru că, dacă ne raportăm la starea de sănătate a tuturor, deci nu numai cea a adulţilor şi vîrstnicilor, ci şi cea a copiilor, constatăm o sporire a morbidităţii, prin boli cronice, dintre care ar fi de citat cele cardiovasculare, respiratorii, digestive şi neuropsihice. De aceea, dezideratul fundamental al omului modern nu mai este CÎT, ci CUM trăieşte, adică este vorba de cali-

tatea vieții, care a devenit o preocupare. În cadrul acestei nevoi firești de a spori calitatea vieții și, deci, de a combate factorii care îi sînt potrivnici și duc la îmbolnăviri cronice, apare soluția menținerii și consolidării sănătății tocmai prin viața rațională. Ideea acestei soluții rezultă din studii medicale — atît pe bolnav, cît și pe colectivitate —, care dovedesc că majoritatea bolilor cronice, în special cele cardiovasculare, sînt legate de abateri de la viața rațională. Cred că, din cele expuse, se poate deduce nu numai ideea de viață rațională, ci și oportunitatea discutării ei.

— Dată fiind oportunitatea discuției pe marginea acestei idei, v-am ruga să diferențiați componentele sau laturile vieții raționale.

— Referindu-mă la laturile vieții raționale, aș dori să fac unele subliniери. Astfel, ar fi vorba de ideea că foarte multe din bolile cronice constatate la vîrsta adultă își au rădăcinile în copilărie. De pildă, diabetul zaharat este cauzat de supraalimentația din copilărie. Ateroscleroza își are aceeași origine. Insuficiența respiratorie cronică este rezultatul cîtorva decenii de fumat. Prin urmare, se poate deduce că viața rațională interesează toate vîrstele, astfel că promovarea regulilor de viață rațională ar trebui începută din copilărie. Laturile ei ? Dacă este vorba de aspectele fundamentale — menținerea și consolidarea sănătății —, pe primul plan ar trebui să situăm : a) respectarea regulilor de igienă, sub toate raporturile, care contribuie la prevenirea efectelor infecțiilor, în special, și b) cultivarea precoce și permanentă a mișcării, sub formă de educație fizică și sport — jocuri plus mișcare, ca un dat permanent de viață. Mișcarea ameliorează funcționalitatea sistemelor de integrare, în special cele neuropsihic și endocrin, ducînd la coordonarea armonioasă a întregului sistem și organism, mărește rezistența la suprasolicitări, la traumatisme, sporește randamentul marilor funcții viscerale, îndeosebi cea circulatorie, permițîndu-i individului ca, în condiții de solicitare sporită, să obțină randament mărit și recuperare rapidă. Această subliniere conduce la ideea generală despre necesitatea ca fiecare om să fie deprins să folosească, încă de la vîrsta fragedă, mișcarea sub toate formele ei, ca element permanent de existență. Mergînd mai departe cu diferențierea, trebuie să arăt că un element foarte frecvent incriminat în iraționalitatea vieții îl reprezintă alimentația. Păcatul cel mai frecvent în această direcție îl constituie excesul în alimentație, foarte mulți oameni făcînd din ritualul mesei un motiv de satisfacere exagerată a unui instinct, în loc să se limiteze la stricta acoperire a cheltuielilor metabolice. Proporția mare de obezitate la bărbați și la femei în mediul urban ilustrează această stare de fapt, demonstrînd ce se întîmplă atunci cînd nu te scoli de la masă întotdeauna fără sațietate totală. Referitor la cantitatea alimentelor, este de adăugat că o alimentație sănătoasă, rațională, conține toate principiile de nutriție în proporțiile apropiate de normal, nelipsind alimentele vegetale și cruditățile — bogate în vitamine și săruri minerale. Un alt obicei irațional îl constituie excesul de sare, a cărui contribuție la reținerea apei în organism și la apariția hipertensiunii arteriale este bine cunoscută. Trebuie să avem însă în vedere nu numai aspectul cantitativ al alimentației, ci și pe cel calitativ, care se referă la prepararea igienică și la evitarea excesele anumitor principii — dulciuri și grăsimi animale. Uităm adesea că digestia începe în gură, că masticația trebuie să aibă o durată corespunzătoare preparării alimentelor pentru procesul de digestie din etapa gastrică, pentru a scuti stomacul de un efort excesiv și a evita tahifagiile, știut fiind că înghițirea precipitată duce la aerofagie, cu fenomene dispeptice. Așadar, masa nu trebuie expediată rapid, pentru a evita provocarea turburărilor acute și cronice ale aparatului digestiv. Această cale digestivă este la fel de nefiziologic și irațional folosită de acei oameni — și, din păcate, nu sînt puțini ! — care abuzează în consumul de alcool. Suferințele gastrice și hepatice sînt fructul acestui abuz, iar o bună parte din cirozele ficatului au tocmai această etiologie. Un al element component, o altă latură a vieții raționale se referă la sistemul nervos și la viața noastră psihică. Curbele de morbiditate dintr-o colectivitate, cele de prevalență, de frecvență a îmbolnăvirilor prin boli psihice au pante cu mult mai abrupte

decît alte curbe, ducînd la psihoze caracterizate, precum și la tulburări de comportament, ca urmare a condițiilor de viață foarte mult schimbate, a adaptării insuficiente la ritmul de viață trepidant. De aceea, în legătură cu tulburările neuropsihice, apare foarte necesară — pentru omul modern — respectarea regulilor de igienă care au ca scop evitarea încordărilor psihice, a stărilor conflictuale, refacerea după oboseala nervoasă, cultivarea sentimentelor pozitive și a vieții morale, folosirea superioară a răgazurilor de viață (foarte mulți oameni își folosesc sîmbăta și duminica în libații, în loc să caute oaze de relaxare, de lectură, de excursii ; foarte mulți oameni nu au deloc conștiința că, prin cultivarea raporturilor de adversitate cu semenii din jurul lor, își macină echilibrul nervos, că stările de dezlănțuiri nevrotice sau de comportament sînt urmarea lipsei de înțelepciune cu care își rezolvă problemele de raporturi cu cei din jur). Consider că și atașamentul excesiv pentru satisfacerea instinctelor primare, pentru agoniseala cu orice preț de bunuri materiale și subjugarea întregii vieți unor apetituri inferioare constituie condiții de diminuare a potențialului biologic, a echilibrului organismului și, în special, a sistemului de integrare neuropsihică. Cultivarea valorilor superioare, a idealurilor înalte, a valorilor de cultură, a nevoii de perfectibilitate, constituie condiții care ameliorează nu numai echilibrul spiritual, ci și pe cel fiziologic. Evident, condițiile de viață rațională țin nu numai de individ, ci și de anumiți factori care îl depășesc. De pildă, în sarcina edililor, a tuturor acelora care răspund de construirea orașelor cade evitarea a tot ceea ce ar putea afecta sanogeneza, cum ar fi lipsa spațiilor verzi, aglomerările de vehicule pe unele artere de circulație, lipsa de grijă pentru crearea unei largi baze materiale necesare activităților sportive, plimbărilor de agrement ș.a.m.d. În concluzie, aș sublinia problema responsabilității personale, a individului, în viața rațională, care ocupă locul întîi și pentru care educația pe multiple planuri (în primul rînd, familia și școala) apare ca un element de mare necesitate. Foarte mulți cetățeni cunosc lucruri fundamentale care sînt în legătură cu responsabilitatea personală și totuși între această cunoaștere și micul efort de voință — prin care s-ar materializa cunoașterea — este o distanță care, adesea, nu dispare niciodată, din păcate. Oamenii citesc articole în ziare, urmăresc emisiunile de la radio și televiziune, mesele rotunde în speță, știu bine rolul benefic al mișcării pentru menținerea și consolidarea sănătății, dar puțini dintre aceștia se decid să consume 10—15 minute zilnic pentru a traduce în viață niște deziderate, pentru care — dacă li s-ar cere — ar subscrie oricînd.

— V-am ruga, tovarășe profesor, să ne spuneți dacă, după opinia dumneavoastră, între sportul de performanță și viața rațională pot exista corelații logice, neforțate și, totuși, absolut necesare. Ce ar trebui să se întreprindă în această direcție ?

— Oamenii, în activitatea lor curentă, încearcă să realizeze performanțe, evident, pe plan profesional — creativitate științifică, cultură. Și se obțin performanțe mari, ca urmare a unei largi încordări, deprinderi, mobilizări a unor calități de ordin superior, neuropsihic. În ceea ce privește performanța sportivă, planurile au aspecte mai deosebite. De ce ? Pentru că durata sau performanța sportivă este apanajul doar al vîrstei tinere, se realizează în cadrul primei părți de viață, cu mențiunea că, în prezent, comparativ cu situația din trecut, sportul de performanță implică angajarea tot mai precoce a elementelor talentate, dotate, la vîrste tot mai fragede, mai ales la înot și la gimnastică feminină. Această situație este generatoare de întrebări, unele îngrijorătoare : este, oare, rațional ca la vîrste fragede să supui un organism la rigoarea unor antrenamente de luni și de ani, cu cantități mari de efort ? În adevăr, o unilateralizare a unui asemenea gen de activitate apare irațională, de unde necesitatea organizării unei vieți raționale, armonioase, pentru sportivul de performanță, în viața căruia trebuie să-și găsească locul : 1) activitatea de pregătire fizică generală ; 2) activitatea complexă de pregătire profesională pentru vocația socială individuală. Prin urmare, o primă latură fundamentală, regulă, în activitatea sportivă de performanță este împlinirea activi-

tății fizice cu pregătirea generală, nu numai specializate, pe de o parte; pe de altă parte, se are în vedere, cultivarea dezvoltării vieții lui spirituale și prosionale, astfel încît cantitatea de efort pe care o implică performanța să nu elimine sau să nu înăbușe dezvoltarea armonioasă a întregii personalități a sportivului. A doua latură fundamentală este necesitatea unei mari discipline de viață, pe care o implică randamentul superior al sportului de performanță. Niciodată o balerină sau o gimnastă nu va putea atinge pregătirea superioară, dacă nu va respecta regulile fundamentale de alimentație, de odihnă. Coordonarea fină a mișcărilor într-o aruncare la coș, în baschet, sau un șut plasat, la fotbal, nu poate fi de conceput în condițiile consumării, chiar în doze mici, de alcool sau ale recuperării insuficiente, prin nopți nedormite. Fotbalul modern, de performanță, implică un efort considerabil, în condițiile de viteză și de rafinament tehnic. Cine analizează stilul de viață al marilor atleți, al longevivilor, va constata rigoarea cu care aceștia respectă normele de igienă ale alimentației, ale odihnei, ale efortului metodic, ale disciplinei. Cred că în nici o altă activitate nu sînt mai prompt sancționate abaterile de la viața rațională, ca în sportul de performanță. Multe talente, cu un mare potențial de evoluție în sporturi de mare popularitate, s-au stins vremelnic din această cauză. Nu de puține ori au apărut în presa sportivă articole care au dezbătut această problemă. Din păcate, viața irațională — adevărată racilă — nu a fost eradicată total din sportul de performanță, ea continuînd să plafoneze multe promisiuni, să elimine mult prea devreme destule talente. Se știe că, la reluarea campionatului de fotbal, mulți jucători nu se pot încadra prompt în planul antrenorului, deoarece în perioada de vacanță nu au respectat normele vieții raționale, acumulînd multe kilograme peste greutatea ideală. Acest exemplu de abatere de la regulile de igienă alimentară nu epuizează însă problema. De asemenea, se știe că sportul de performanță, în special în ultimele decenii, a scos în evidență volumul uriaș de resurse ale organismului uman, apt să realizeze recorduri inimaginabile. cum ar fi cele de la înălțime și lungime, ale fondiștilor, ale halterofililor, ale decatloniștilor. Cine a privit desfășurarea ultimului campionat mondial de fotbal, din Argentina, și compară performanța realizată de un fundaș modern cu cea a unui fundaș clasic, de pe vremuri, își dă seama de exigențele fundamental schimbate ale acestui sport, care a ajuns la performanța desfășurării sale în condiții de luptă neîntreruptă și acerbă timp de 90 de minute, cu deplasări rapide de la o poartă la alta, ale întregului efectiv al ambelor echipe. Este fotbalul total, inimaginabil cîndva. Această performanță, mutație calitativă, nu poate fi înțeleasă fără raționalizarea sihastrică a vieții particulare și fără investirea unei cantități uriașe de efort, pentru o pregătire fizică generală excelentă, pentru deprinderea unor execuții tehnice de o supremă finețe, care explică, dealtfel, apariția strălucitoarelor talente, de genul Pele, Cruyff, Kempes, Didi etc., care au încîntat sau încîntă zeci de milioane de oameni ce privesc spectacolul sportiv. Nu de puține ori am citit în interviurile acordate de marii fotbaliști referirile acestora la rigorile pe care au trebuit să și le impună pentru a ajunge la această înaltă măiestrie și a reuși să și-o păstreze. Din toate aceste exemple rezultă, evident, respectul absolut față de raționalitatea vieții, pe toate planurile — particular, profesional, disciplinar —, condiție obligatorie pentru realizarea înaltelor performanțe în sport. Sînt sportivi care își imaginează că pot adăuga un plus valorii lor, dacă își biciuiesc artificial puterile nervoase, prin droguri. Procedeul reprezintă una din cele mai grave abateri de la principiile de igienă și unul din cele mai inconștiente atentate la puterea de performanță, de longevitate, de sănătate. Folosesc acest prilej pentru a înfiera, cu vehemență, practica folosirii dopajului, la unii sportivi — din păcate — avînd loc cu concursul tacit al antrenorilor.

Revenind la grija pe care trebuie să o manifestăm față de sportivul de performanță, în sensul de a-l feri de o călăuzire unidirecțională, care i-ar determina o subdezvoltare psihică și morală, doresc să reafirm imperativul potrivit căruia promovarea sportului

de performanță trebuie să fie sinonimă cu dezvoltarea complexă a personalității tînărului, nu cu sacrificarea acesteia de dragul unei performanțe. Viața demonstrează că un sportiv inteligent și cult își ameliorează cu ușurință rezultatele încordării fizice și nervoase din ramura sportivă respectivă. Unii sportivi au devenit chiar și mari personalități, inventatori de tehnică, cu care și-au ameliorat performanțele — O'Brien, Fossbury. Lui Vilas îi place să scrie versuri. Fostul mare boxer Tunney, foarte inteligent în ring, era doctor în filosofie. Lucian Popescu și Titi Dumitrescu au excelat prin eschive și longevitate pentru că nu au fost unidirecțional pregătiți, nu au fost niște forțe brute și bătăioase, fiind astfel feriți de traumatisme ale creierului. Iată, așadar, că sportul de performanță — în accepțiunea vieții raționale — trebuie să angajeze nu numai mușchii, ci și toate elementele superioare din om, să tindească dezvoltarea întregii personalități a acestuia. Viața rațională, în corelația logică, neforțată și, totuși, absolut necesară în sportul de performanță, trebuie să fie privită, deci, global. La capătul drumului, trebuie să obții un om complet. Acest deziderat incumbă însă o responsabilitate foarte mare, o mare muncă educațională. Și, după opinia mea, lipsurile în performanța sportivă trebuie căutate, în primul rînd, în calitatea (scăzută) a muncii educaționale, mai ales în privința fizicului, în viața rațională, de la ale cărei reguli cele mai flagrante abateri le constatăm la fotbal.

— De ce credeți că această situație neplăcută din fotbal se perpetuează totuși ?

— Mă voi folosi de o metaforă, pentru a răspunde. Să presupunem că avem de-a face cu o familie numeroasă : tatăl, mama și vreo 15 copii. De regulă, primul copil este cel mai răsfățat, lui i se trec cu vederea cele mai multe greșeli. Tot de regulă, ultimul copil este cel mai puțin răsfățat, adică nu i se trece nimic cu vederea. Statistic, în viață cele mai mari șanse de a se realiza le are — în exemplul nostru — ultimul copil născut. Cu alte cuvinte, aș vrea să spun că mi se pare cu totul irațional să renunți la exigență tocmai acolo unde ai investit cele mai multe sentimente superioare !

Interviu realizat de **HORIA CRISTEA**

Educația fizică și sportul în învățămînt

ASPECTE ALE CERCETĂRII DEZVOLTĂRII FIZICE ŞI A NIVELULUI CALITĂŢILOR MOTRICE LA ELEVII DIN CLASELE V—VIII

Prof. VALERIU FĂRCAŞ
Institutul de învățămînt superior — Tg. Mureș

Între creşterea nivelului dezvoltării fizice şi al calităţilor motrice la elevii din şcoala gimnazială se stabileşte un raport echilibrat de conţinutul şi calitatea procesului instructiv-educativ la educaţie fizică, susceptibil perfecţionărilor. În această osatură cercetarea noastră îşi propune optimizarea posibilităţilor de dezvoltare şi accelerare a potenţialului biomotric la această categorie de vîrstă, precum şi extinderea ariei informaţionale a sistemului nostru unitar de referinţă (S.U.V.A.).

Metodologia de lucru. Lucrarea s-a efectuat în urma aplicării bateriei de teste unui număr de 1075 de elevi ai claselor V—VIII din şcolile judeţului Mureş în anul şcolar 1975—1976, cuprinzînd 546 de băieţi şi 529 fete din mediul urban şi rural, astfel : (tabelul 1).

Tabelul 1

Clasa	Sexul	Mediul urban		Mediul rural		n	
		T_1	T_2	T_1	T_2	T_1	T_2
a V-a	Băieţi	27	34	34	34	127	130
	Fete	32	32	34	30		
a VI-a	Băieţi	34	34	34	29	133	139
	Fete	31	46	34	30		
a VII-a	Băieţi	34	26	34	31	129	139
	Fete	27	32	34	30		
a VIII-a	Băieţi	26	46	34	35	124	154
	Fete	30	44	34	29		

Diferenţele dintre prima şi a doua testare se datorează fluctuaţiilor sau unor înregistrări incomplete, nesemnificative.

Testările cuprind în general elementele S.U.V.A. la care s-au adăugat patru probe (anexa 1). Prima recoltare de date (T_1) s-a efectuat la începutul trimestrului I, iar a doua (T_2) în ultima parte a anului şcolar. În acest interval la clasele de experiment s-au aplicat structurile care vizează în principal dezvoltarea calităţilor motrice. (Exemplificăm un model pentru dezvoltarea rezistenţei, anexa 2).

Totodată s-au efectuat, prin tehnicile cunoscute de apreciere şi înregistrare a datelor referitoare la creşterea şi dezvoltarea elevilor, următoarele măsurători :

— talia (înălţimea) exprimată în centimetri ;
— bustul ;
— greutatea corporală — exprimată în kilograme şi grame ;
— perimetrul toracic în repaus respirator.

Pentru aprecierea potenţialului biomotric al eşantionului nostru s-au realizat :

A. Pentru nivelul calităţilor motrice :

a) ordonarea frecvenţei performanţelor (f) înregistrate pe clase, sexe şi medii ;

b) calculul mediei aritmetice ponderate, după formula :

$$\text{n.p.} + \frac{\varepsilon x \cdot f}{n},$$ unde εx = suma performanţelor,

f = frecvenţa performanţelor, n = numărul de cazuri.

c) urmărirea abaterii standard, folosind formula :

$$S = \sqrt{\frac{\varepsilon(x - xi)^2}{n - 1}}$$ în care x — xi = diferenţa dintre fiecare performanţă şi media aritmetică.

d) compararea datelor dintre cele două recoltări prin teste de semnificaţie.

B. Pentru aprecierea creşterii şi dezvoltării morfologice şi funcţionale s-au înregistrat elementele antropometrice amintite, calculate pe clase, sexe şi medii, raportate apoi la „valorile standard" cunoscute din literatura de specialitate.

Acestea au fost apoi interpretate în relaţie directă cu nivelul calităţilor motrice la fiecare eşantion supus cercetării.

Rezultatele şi interpretarea lor. Folosind elementele statisticii care ne vor da indicaţii despre omogenitatea sau dispersia calităţilor motrice, coroborate cu juxtapunerea rezultatelor privind creşterea şi dezvoltarea elevilor între 10—14 ani ne propunem analiza eşantionului astfel :

1) *Rezistenţă spate* este o probă care cercetează viteza în regim de coordonare a musculaturii spatelui.

Rezultatele obţinute ne-au condus spre următoarele aprecieri :

— Mediile ponderate la fetele şi băieţii din mediul urban urcă brusc la clasele VI—VII, în timp ce în mediul rural se înregistrează o scădere a performanţelor (graficul 1 şi 2).

2) *Săritura în lungime de pe loc* testează forţa explozivă a musculaturii membrelor inferioare şi se apreciază prin S.U.V.A. Aceasta fiind o calitate motrică de sinteză la care se interpătrund elemente de forţă şi viteză explozivă.

Rezultatele interpretate prin prisma mediei aritmetice ponderate (m.p.) ne arată o evoluţie de la clasa a V-a la clasa a VIII-a, perturbată la elevii din mediul urban în clasa a VI-a atît la fete cît şi la băieţi (graficul 3 şi 4) datorită insuficientei preocupări pentru dezvoltarea calităţilor motrice (viteză — forţă). Notele înscrise pe grafic pun în evidenţă nivelul motric scăzut la elevii claselor a VI-a din mediul urban, raportat la S.U.V.A.

3) *Rezistenţa abdomen.* Proba investighează rezistenţa în regim de forţă a musculaturii abdominale. Mediile ponderate ale eşantioanelor de băieţi se realizează ascendent de la o clasă la alta, iar mediile fetelor înregistrează o scădere în special la clasele a VII-a şi a VIII-a (graficul 5 şi 6).

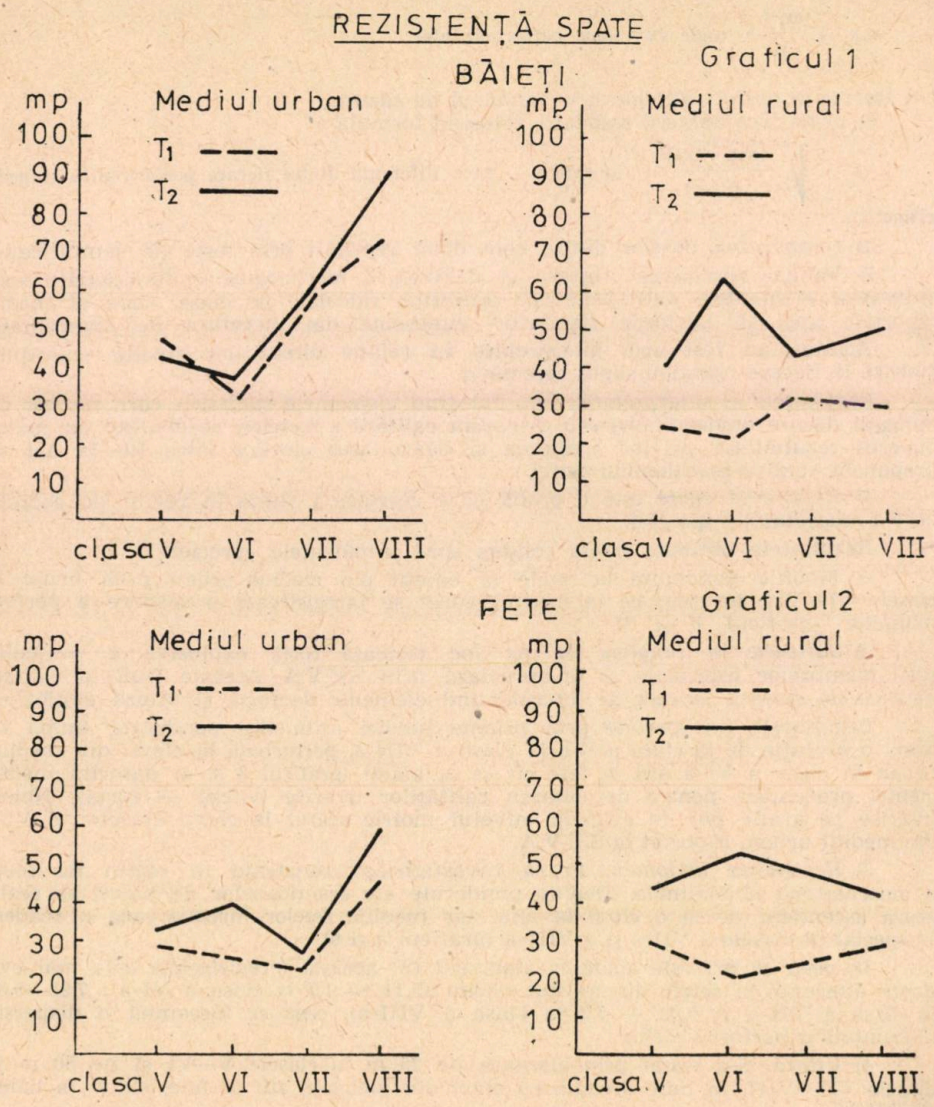
În ceea ce priveşte abaterea standard (S) aceasta înregistrează cele mai evidente diferenţe la fetele din mediul urban (5,11 — 1,7 la clasa a VI-a ; 7,95—5,30 la clasa a VII-a şi 9,02 — 5,3 la clasa a VIII-a), ceea ce înseamnă o dispersie pronunţată a performanţelor.

4) *Viteză.* S-a testat prin alergare pe 25 m la clasele V—VI şi pe 50 m la clasele VII—VIII, în linie dreaptă cu start din picioare, atît la fete, cît şi la băieţi (S.U.V.A.).

Urmărind evoluţia grafică a mediei ponderate (graficele 7 şi 8) constatăm că aceasta este descendentă de la clasa a VII-a marcînd apoi o uşoară creştere,

dar păstrîndu-se mereu în limitele calificativului „foarte bine" la toate categoriile (în testarea a doua), aprecierea fiind făcută prin S.U.V.A.

Abaterea standard (S) înregistrează cele mai mici diferențe la fetele din mediul urban (0,2—0,4 ; 0,4—0,2 ; 0,5—0,7 ; 0,3—0,2) și cele mai substanțiale diferențe la băieții din mediul rural (0,4—0,5 ; 0,4—0,2 ; 1,2—0,9 ; 0,3—1,3) ceea ce înseamnă o dispersie pronunțată a performanțelor la băieții din mediul rural, aceasta plasîndu-se într-o zonă de la „foarte bine" la „insuficient" pe scara docimologică. Cea mai sensibilă apropiere de calificativul „foarte bine" îl are eșantionul claselor a V-a la băieți și a VIII-a la fete, adică acele vîrste care sînt cel mai puțin afectate de pubertate.



Explicațiile graficelor 1—2 : în urma exersării, testarea a doua înregistrează la toate categoriile de elevi progrese evidente, totuși se remarcă o creștere mai accentuată în mediul urban la clasele a VIII-a.

5) *Aruncarea mingii umplute* (2 kg) *înainte și înapoi de deasupra capului cu două mîini* necesită calități de forță, viteză de reacție și coordonarea mișcărilor necesare concentrării lansării obiectului.

Rezultatele interpretate (graficul nr. 9 și 10) prin prisma mediilor ponderate, care cresc continuu de la o clasă la alta la ambele sexe, marchează o superioritate a băieților față de fete.

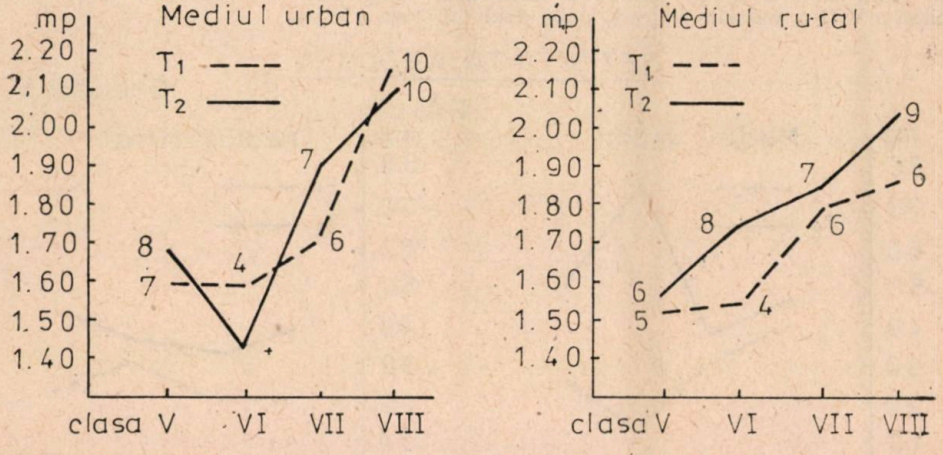
Situația la limita inferioară a intervalului este ocupată de clasele a V-a și a VI-a de băieți din mediul rural unde media ponderată la aruncarea mingii medicinale înainte și înapoi este de 4,33 și 4,57 m respectiv 5,46 și 6,39 m.

6) *Alergarea de rezistență* cuprinsă în S.U.V.A. (fete : 600 m clasele V—VI și 800 m clasele VII—VIII ; băieți : 600 m clasele V—VI și 1000 m clasele VII—VIII) testează rezistența în regim de durată.

SĂRITURA ÎN LUNGIME DE PE LOC

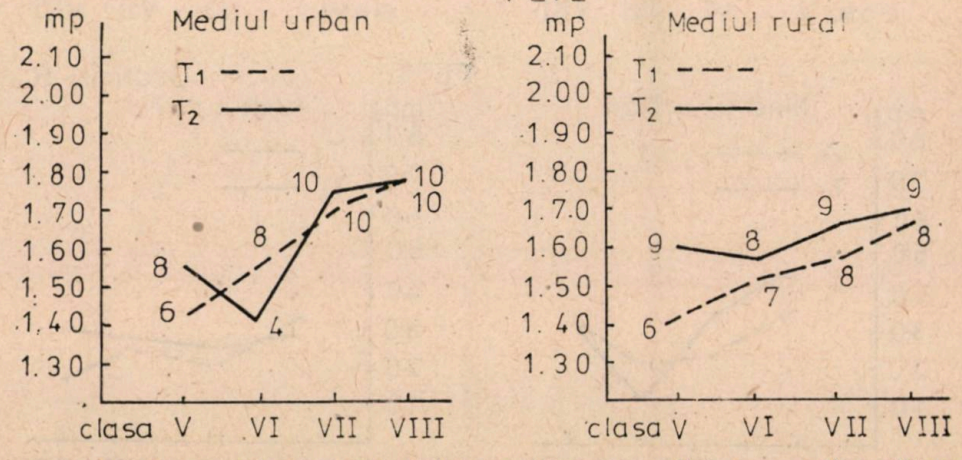
Graficul 3

BĂIEȚI



Graficul 4

FETE



Explicațiile graficelor 3—4. Valoarea dispersiei mediei se menține atît la fete, cît și la băieți, exceptînd clasa a VI-a din mediul urban, în zona mijlocie a intervalului calificativului „bine", spre „foarte bine" la clasele a VIII-a atît la băieți cît și la fete.

Considerată multă vreme pe nedrept incompatibilă vîrstei pubertare și de creștere, dezvoltarea rezistenței s-a dovedit o calitate motrică cu multe resurse latente, perfectibilă în această perioadă (M. Reiss, P. O. Astrand, W. Adams, V. F. Filin, A. Demeter).

Mediile ponderate ale băieților sînt staționare sau coboară vizibil în mediul rural de la clasa a V-a la clasa a VI-a, dealtfel element semnalat la această categorie de elevi și de la clasa a VII-a la a VIII-a (graficele 11—12).

În general rezultatele întregului eșantion, dar în special la fetele din clasa a VIII-a, dovedesc o lipsă de preocupare pentru păstrarea și îmbunătățirea acestei importante calități întîlnite în viața practică de fiecare zi.

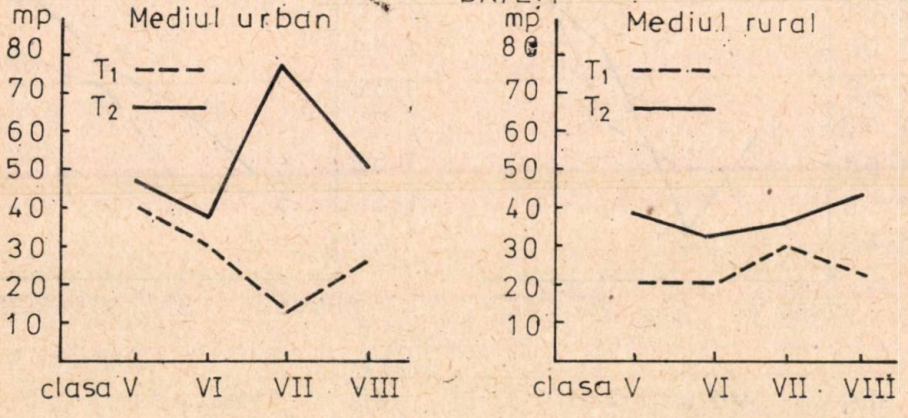
7) *Proba de așezări* cercetează rezistența în regim de coordonare.

Procentul celor mai buni decît media se înregistrează contrar așteptărilor la fete (graficul 14) în timp ce la băieți în mediul rural traiectoria curbei graficului se prezintă sinuos de la o clasă la alta (graficul 13). Astfel, în mediul urban în clasa a V-a media ponderată este mai bună decît în clasa a VI-a, iar la clasa a VIII-a valorile sînt mai slabe decît la clasa a VII-a.

REZISTENȚA ABDOMEN

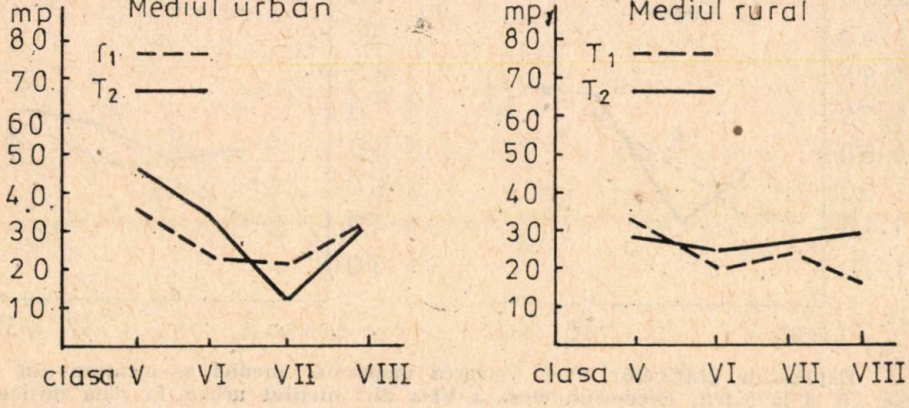
Graficul 5

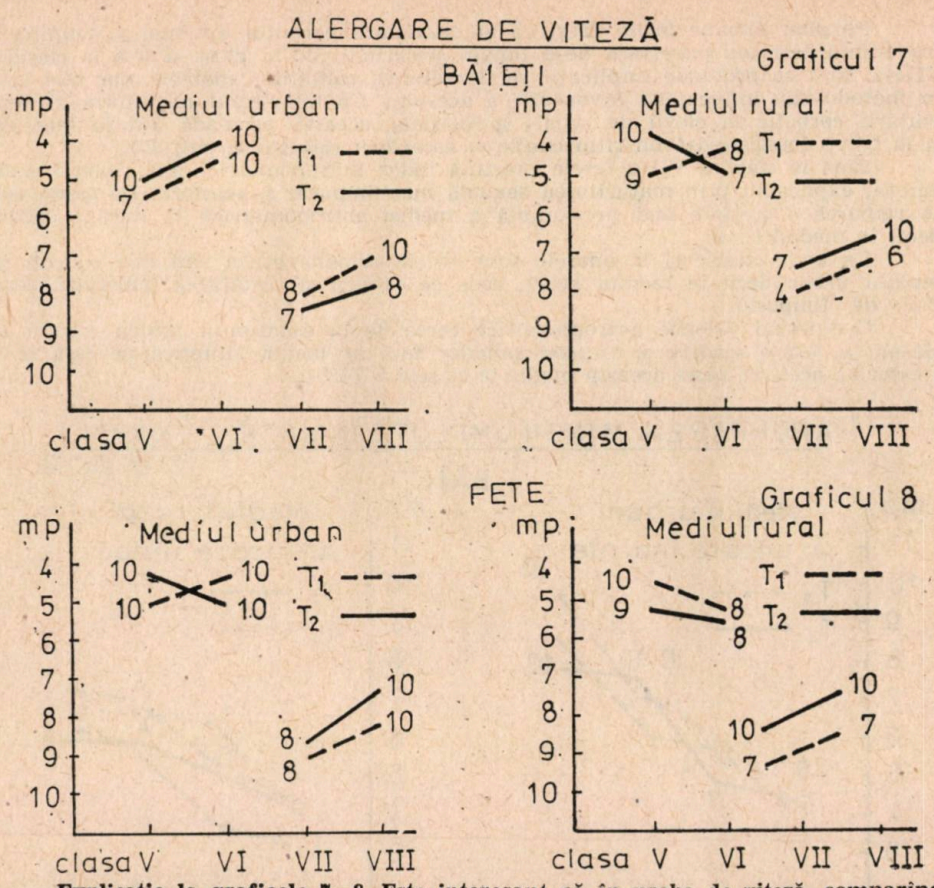
BĂIEȚI



FETE

Graficul 6





Explicaţie la graficele 7—8. Este interesant că în proba de viteză, comparînd la testarea a doua, mediile fetelor (9,50) la aproape toate clasele sînt mai bune decît ale băieţilor (8,62) ceea ce denotă încă o posibilitate de a obiectiviza actualul sistem de referinţă.

8) *Tracţiuni în braţe din atîrnat* (b) *şi menţineri în atîrnat îndoit* (f). Proba cercetează rezistenţa în regim de forţă a membrelor superioare şi a centurii scapulare pentru băieţi şi rezistenţa la efort static, pentru fete, interpretările făcîndu-se separat pe sexe.

La băieţi se constată, în general, o evoluţie ascendentă de la o clasă la alta cu o uşoară scădere la clasele a VI-a şi a VIII-a, media marcînd valori a căror limită inferioară este de 3 la clasa a VI-a din mediul urban, iar cea superioară de 7 la clasa a VII-a din mediul rural (graficul 15).

Progresul firesc între cele două testări este evident, dar se observă o stagnare neobişnuită la clasele a VI-a în dezvoltarea forţei în regim de rezistenţă. Acest fenomen nu se poate pune pe seama frecvenţei (f).

Progresul este mai pronunţat la elevii din mediul rural aceştia dovedind în general o valoare mai ridicată decît colegii lor din mediul urban.

La fete valoarea mediei ponderate este deosebit de bună la clasa a VI-a din mediul urban (22,0—24,0), în timp ce la clasa a VII-a în mediul rural este foarte scăzută (12,2—13,1) (graficul 16).

Explicaţia procentajului mare al elevelor situate sub nivelul mediei este dată de frecvenţa mare (f = 23 la clasa a VII-a, mediul rural) a cazurilor care au obţinut rezultate mai slabe decît media, ceea ce denotă marea neomogenitate în acest eşantion.

Pe plan somatic legile creșterii și dezvoltării corpului acționează neuniform traversînd perioada pubertară de-a lungul școlarității de la clasa a V-a la clasa a VIII-a, fapt cu profunde implicații în dezvoltarea calităților motrice, dar mai ales în metodologia influențării favorabile a acestora. Cu tot ritmul neuniform al dezvoltării corpului la elevii de școală gimnazială, această perioadă atît la fete, cît și la băieți înregistrează un ritm continuu ascendent (tabelul 2, pag. 15).

Pînă la clasa a VII-a fetele prezintă indici antropometrici mai ridicați decît băieții, explicabili prin maturitatea sexuală mai timpurie a acestora. De asemenea, se remarcă o creștere mai pronunțată a mediei antropometrice în mediul urban, decît în mediul rural.

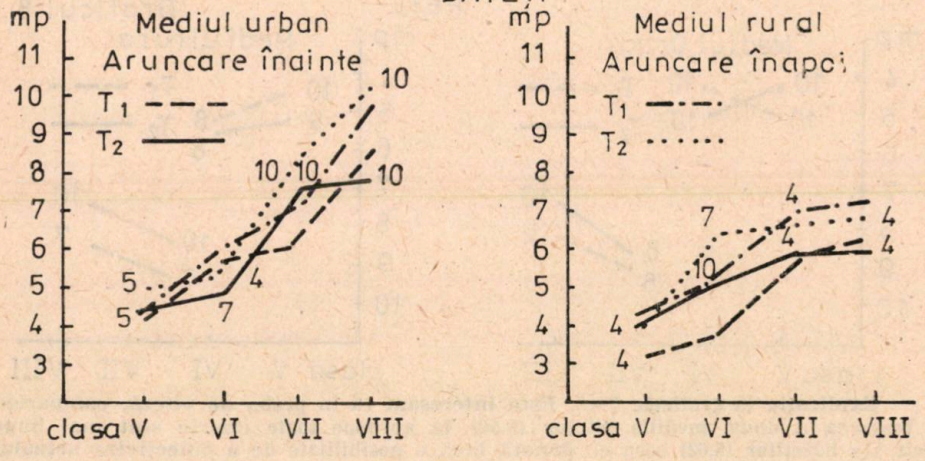
La toate clasele și la ambele sexe indicii somatometrici sînt mai ridicați în mediul urban decît în mediul rural, ceea ce explică și instalarea pubertății ceva mai de timpuriu.

Comparînd valorile antropometrice cercetate la eșantionul nostru rezultă la clasele a V-a o scădere a tuturor indicilor față de media sintetică pe țară și o creștere a acestora peste această medie la clasele a VIII-a.

ARUNCAREA MINGII UMPLUTE ÎNAINTE ȘI ÎNAPOI

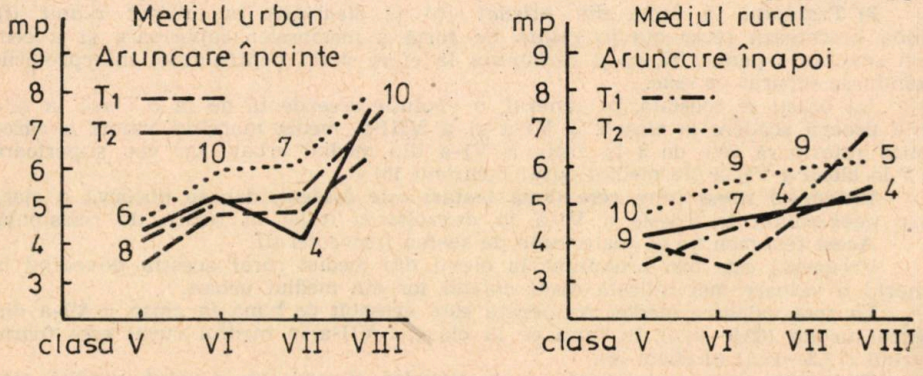
Graficul 9

BĂIEȚI



FETE

Graficul 10

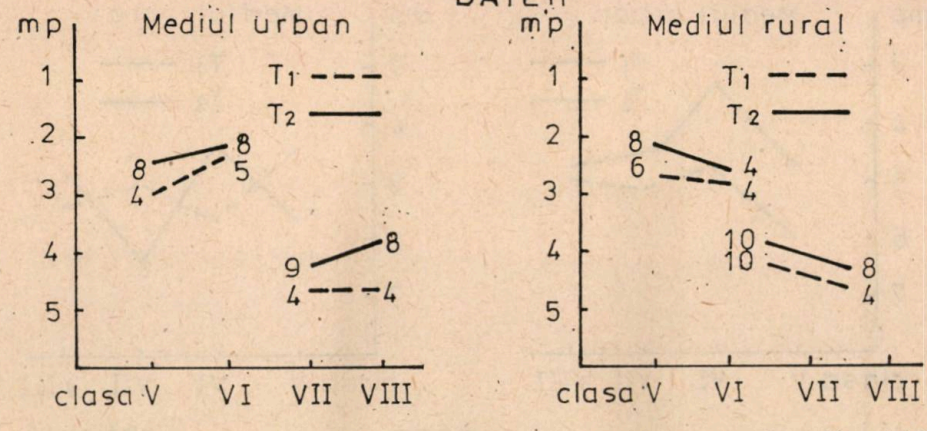


Explicație la graficele 9—10. Procentul celor slabi este crescut atît la băieți cît și la fete, atît la aruncarea înainte cît și la aruncarea înapoi unde mediile notelor obținute prin S.U.V.A. sînt în general abia „satisfăcător" (băieți mediul urban: 7,75 și rural 5,12, iar fete mediul urban 8,12 și rural 7,12).

ALERGARE DE REZISTENȚĂ

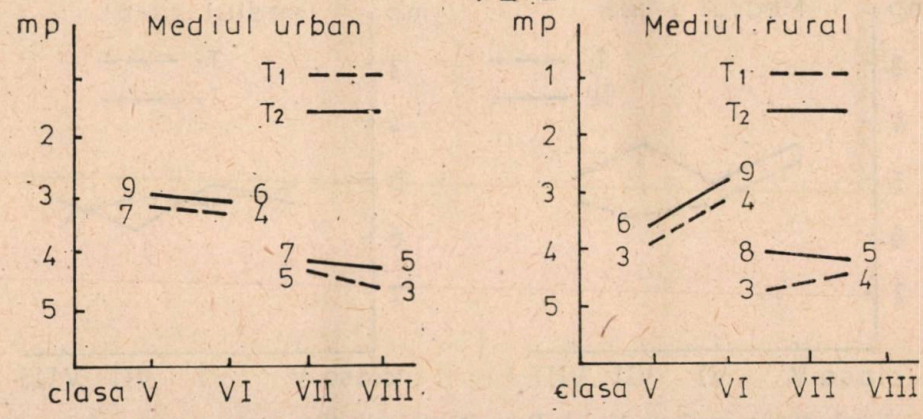
BĂIEȚI

Graficul 11



FETE

Graficul 12

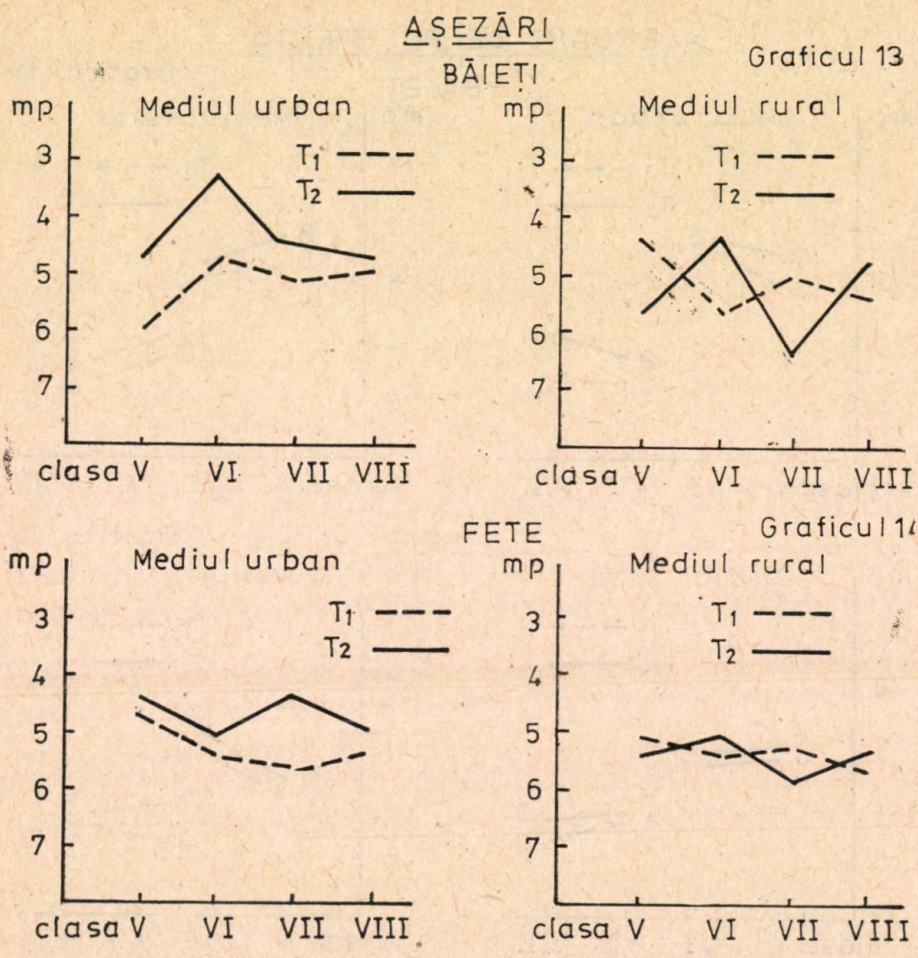


Explicația graficelor 11—12. La fete situația este asemănătoare numai că în timp ce la clasa a VI-a în mediul rural se remarcă un progres față de clasa a VII-a, la clasele a VIII-a situația este nesatisfăcătoare înregistrînd în procent de 46% rezultate sub limită (graficul nr. 12).

Astfel, înălțimea este la clasa a V-a de 142,42 la băieți și 143,12 la fete, față de 143,69 și respectiv 145,49 și de 162,27 la băieți și 160,82 la fete față de 162,19 și respectiv 157, 69 la clasa a VIII-a. Același raport se păstrează și în greutatea corporală unde subiecții claselor a V-a prezintă medii inferioare (34,53 la băieți și 36,53 la fete) în raport cu media sintetică pe țară (35,36 la băieți și 36,73 la fete), iar la subiecții din clasele a VIII-a această relație își inversează valorile (55,23 la băieți și 49,74 la fete față de 49,91 la băieți și 48,79 la fete cît înregistrează media sintetică pe țară).

Perimetrul toracic (graficul 17) parcurge aceeași evoluție ascendentă la eșantionul nostru, depășind la toate clasele media aritmetică pe țară.

Analitic în clasa a V-a și a VII-a avem valori apropiate la toți indicatorii ca apoi la clasa a VIII-a să crească la subiecții noștri cu 5,89 cm la băieți și 2,71 cm la fete față de media pe țară.



Explicație la graficele 13—14. Dezvoltarea calităților motrice care concură la această probă se situează la limita mijlocie a dispersiei așa cum reiese din diferența dintre fiecare performanță și media aritmetică (x—xi) la proba de „așezări" (S = ± 0,38 — 2,70). Dealtfel, frecvența performanțelor (f) scade mult de la prima la a doua testare, concomitent cu îmbunătățirea sensibilă a rezultatelor înregistrate.

CONCLUZII ȘI PROPUNERI

1) Evoluția principalelor calități motrice la elevii din școala gimnazială — pasageri ai perioadei pubertare, prezintă un grafic sinuos, în trepte cu căderi, reveniri și adăugiri, cu diferențe de ritm în evoluția parametrilor la băieți, dar în special la fete a căror creștere și dezvoltare somatică se apropie de maturitate.

Juxtapunerea rezultatelor biomotrice și a parametrilor somatometrici facilitează o imagine de ansamblu asupra relației dintre potențialul motric al subiecților noștri și sistemul actual de normare-notare (S.U.V.A.). Mediile sintetice și analitice, care au stat la baza tuturor interpretărilor noastre — raportate la sistemul de referință — ne dau indicații prețioase asupra posibilităților de optimizare a tehnologiei de acționare pentru fiecare calitate motrică în parte și pentru ansamblul dezvoltării fizice armonioase și multilaterale a elevilor.

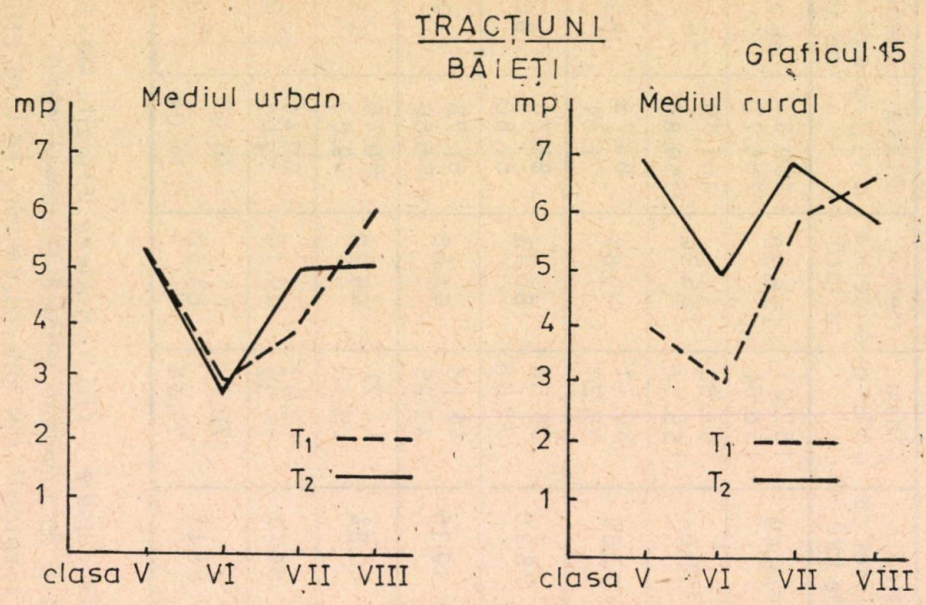
2) Mediile ponderate, raportate la S.U.V.A., reprezintă gradul de dezvoltare al fiecărei calități motrice, acestea punînd în evidență unele decalaje, în defavoarea evoluției performanțelor la a doua testare, la săritura în lungime și alergarea

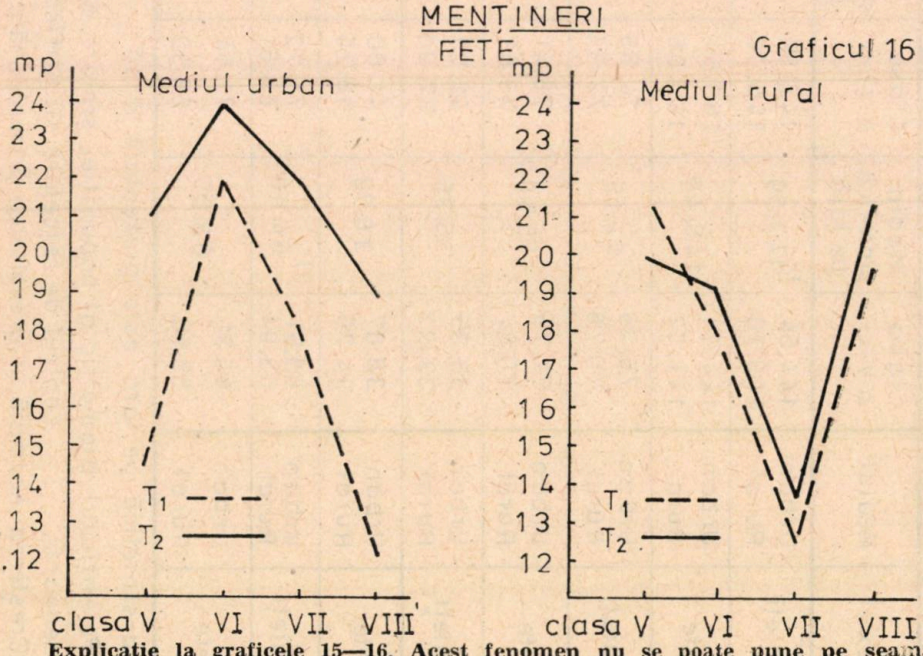
	Sexul	Mediul	Clasa a V-a	Media sintetică pe țară	Clasa a VI-a	Media sintetică pe țară	Clasa a VII-a	Media sintetică pe țară	Clasa a VIII-a	Media sintetică pe țară
ÎNĂLȚIME (3)	Băieți	Urban	144,64	1) 143,69	148,57	149,49	157,01	156,30	169,34	162,19
		Rural	140,20		145,06		156,64		165,20	
	Fete	Urban	144,71	145,49	153,51	150,94	154,62	155,24	161,79	157,69
		Rural	141,53		149,06		155,56		159,86	
BUST (4)	Băieți	Urban	75,29	74,15	74,85	76,59	80,41	79,85	84,73	83,06
		Rural	70,76		73,34		77,29		78,61	
	Fete	Urban	71,75	75,50	78,41	78,30	78,56	80,93	85,20	82,50
		Rural	70,64		73,61		77,08		81,80	
GREUTATE (5)	Băieți	Urban	35,85	35,36	40,29	39,36	46,10	44,68	54,78	49,91
		Rural	33,23		37,93		42,25		55,68	
	Fete	Urban	38,87	36,73	41,80	40,84	44,21	45,28	50,45	48,79
		Rural	34,20		38,26		45,40		49,03	
PERIMETRUL TORACIC ÎN REPAUS (8)	Băieți	Urban	68,51	2) 64,80	71,72	66,75	72,93	69,10	80,41	72,25
		Rural	63,94		68,61		71,32		75,97	
	Fete	Urban	66,31	63,85	71,54	66,65	70,84	69,50	76,97	73,30
		Rural	65,60		68,33		71,06		75,06	

Notă: Media sintetică pe țară este prezentată după:

1). „Potențialul biomotric al populației școlare din clasele V-VIII" - N. Alexe, V. Mazilu, Alex. Focșeneanu. Centrul de cercetare științifică și documentare tehnică - București 1970.

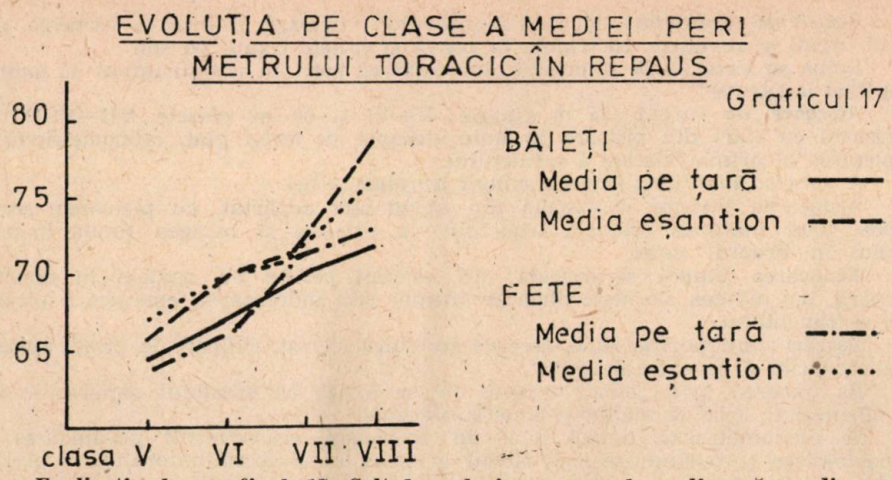
2). „Creșterea normală și dezvoltarea armonioasă a corpului": A.N. Ionescu, V. Mazilu. Editura CNEFS 1968





Explicație la graficele 15—16. Acest fenomen nu se poate pune pe seama frecvenței (f), deoarece oscilațiile ei nu sînt așa de mari, nici de la o clasă la alta, nici între prima și a doua testare. În schimb abaterea standard (S±) înregistrează fluctuații evidente la această probă.

de rezistență în mediul rural, în special la clasa a VI-a unde mai ales la fete parametrii somatici întăresc această concluzie. În acest sens considerăm utilă reevaluarea normelor de control cu o extensie mai largă în vederea creșterii interesului pentru notă în egală măsură la toate categoriile de elevi.



Explicație la graficul 17. Saltul valoric pe care-l realizează media parametrilor somatici la toate clasele dar în special la clasele a VIII-a, atît la fete, cît și la băieți nu este suficient de bine reflectat în actualul sistem de verificare și apreciere unitară a elevilor (S.U.V.A.), acesta trebuind mult îmbunătățit pentru a-l alinia la nivelul actualelor valori și cerințe.

3) În timp ce de la o clasă la alta evoluția constantă a creșterii somatice este vizibil ascendentă, graficul calităților motrice nu urmează aceeași curbă, înregistrînd un decalaj care se accentuează mult la clasele a VIII-a în special la fete. Acest decalaj nu poate fi pus numai pe seama proceselor de dezvoltare și maturizare.

Dispersiile frecvenței la diferitele testări efectuate arată abateri standard destul de mari, ceea ce indică o mare lipsă de omogenitate a colectivelor în special la prima testare. Prin exersare la unele clase acest aspect se remediază parțial (săritura în lungime de pe loc — băieți și fete, mediul rural ; rezistență abdomen băieți și altele), impunîndu-se în consecință îmbunătățirea programelor de educație fizică la clasele V—VII prin stabilirea unor structuri de exerciții metodice cu „doză variabilă" — de exersare. De asemenea, în vederea continuării exersării în afara lecției de educație fizică programa ar trebui să prevadă structuri de mijloace care să formeze la elevi capacitatea de muncă independentă — element fundamental al educației motrice permanente.

4) Comparînd datele sintetice somatometrice ale mediilor pe țară și ale eșantionului nostru cu valorile potențialului motric al elevilor din clasele V—VIII cuprinse în cercetare se constată cu regret o accentuare a decalajului între rezultatele dezvoltării biologice și minusurile constatate în bagajul motric al eșantioanelor noastre.

Considerăm necesar ca actualul sistem de verificare și apreciere unitară a elevilor (S.U.V.A.) și mai ales structurile de mijloace necesare realizării acestuia să fie ridicate la nivelul noilor cerințe de dezvoltare a educației fizice școlare din țara noastră.

ANEXA 1

Bateria de teste (pentru fete și băieți)

Rezistență spate : extensii ale trunchiului din culcat facial cu mîinile la ceafă, cu picioarele fixate la nivelul gleznelor. Se iau în considerare execuțiile în care bărbia depășește înălțimea băncii de gimnastică.

Proba se bazează pe principiul „lucrează cît poți" după un ritm impus de metronom, fixat la „andante".

Lungime de pe loc : se execută printr-o săritură pe ambele picioare, folosindu-se brațele și trunchiul, pentru elan. Lungimea săriturii se măsoară de la linia vîrfului picioarelor, pînă la urma cea mai apropiată de această linie, lăsată de elev în zona de aterizare.

Rezistență abdomen : ridicarea membrelor inferioare, întinse, la verticală, din culcat dorsal și revenire, cu mîinile la ceafă și coatele fixate pe sol.

Proba se bazează pe principiul „lucrează cît poți" în ritmul impus de metronom fixat la „grave".

Alergare de viteză (25 m clasele V—VI și 50 m clasele VII—VIII). Se desfășoară cu start din picioare, în linie dreaptă, pe teren plat, cronometrîndu-se cu plecarea la prima mișcare a subiectului.

Aruncarea înainte și înapoi a mingii umplute (2 kg).

Aruncarea înainte se execută din stînd ușor depărtat, cu picioarele semiflexate, unul înaintea celuilalt, trunchiul în extensie și mingea ținută înapoia capului în dreptul cefei.

Aruncarea înapoi se execută din aceeași poziție cu spatele în direcția aruncării, iar mingea pornește dinainte înapoi prin îndreptarea energică a picioarelor și trunchiului.

Așezări : din poziția stînd, așezare în culcat dorsal, ridicare în stînd, așezare în culcat facial și revenire în „stînd".

La trecerea prin „stînd" trebuie să se atingă cu creștetul capului, brațul examinatorului, fixat la înălțimea taliei subiectului.

Se cronometrează timpul total de executare, cronometrul pornindu-se la prima mișcare și oprindu-se cînd elevul a atins brațul examinatorului, în poziția stînd.

Tracțiuni în brațe din atîrnat (băieți) *și menținere în atîrnat îndoit* (fete). Proba pentru băieți se execută din poziția indicată, apucat dinainte-înapoi ; îndoirea brațelor trebuie făcută astfel încît să ajungă cu fruntea la nivelul prizei mîinilor.

Execuțiile la care nu se ajunge la nivelul prizei nu se iau în considerare.

Proba pentru fete se execută din atîrnat cu brațele flexate la 90° (fruntea la nivelul prizei mîinilor care se efectuează din înainte înapoi).

Se cronometrează timpul scurs de la stabilirea poziției atîrnat-îndoit fără sprijin în momentul în care brațele întinzîndu-se depășesc unghiul de 90°.

ANEXA 2

Structuri de mijloace selecționate în vederea realizării baremurilor impuse de probele cuprinse în sistemul unitar de verificare și apreciere, pentru clasele V—VIII

ALERGARE DE REZISTENȚĂ	Sex	Clasele			
		V	VI	VII	VIII
— Jocul „Întrecerea perechilor" ; elevii prinși de mînă (de valori apropiate) aleargă la diferite puncte amplasate la distanțe de 80—180 m, unul de altul, marchează prezența și fug mai departe.	F	4×	5×		
	B	5×	6×		
— Jocul „Fugiți călcîie că vă calc". Clasa este împărțită în 4—6 grupe care pornesc în valuri la intervale de cîteva secunde, încercînd în grup să-și ajungă colegii din față. La semnalul profesorului se opresc și execută 10 genuflexiuni, 20 sărituri ca mingea ș.a.m.d.	F		80×3	80×4	
	B		80×4	80×6	
— Jocul : „Trenul în cursă". Clasa se împarte în două echipe dispuse în coloană, cîte unul. Pe traseu se fixează stații la 100—150 m una de alta, în care trenul trebuie să oprească	F	5×	5×		
	B		5×		
— Alergare de durată, tempo moderat, pe tot terenul.	F		2×500	2×600	
	B		2×600	3×500	
— Alergare pe teren variat tempouri 2/4, 3/4 (pauze între repetări 1 minut).	F			6	
	B		6	8	
— Alergare repetată pe distanțe medii de 200—500 m. Tempo de 2/4 și 3 4 (pauză între repetări 1—2 minute).	F		2×200	3×250	
	B		3×200	4×300	

— Alergare cu intervale (200 m intercalat 3/4 + 100 m alergare ușoară ș.a.m.d., pauză 1 minut între repetări).	F		2×200	1×600	
	B		3×200	2×600	
— Alergare în timp	F		6′	8′	
	B		8′	10′	
— Alergare în tempo 2/4—3/4 pe grupe de 4—6 elevi (pauză și exerciții de respirație între repetări).	F		2×200	2×300	
	B		2×300	2×400	
— Alergare în pluton tempo 2/4—3/4 (pauză 1 minut între repetări — ex. de respirație).	F		2×200	2×300	
	B		2×250	2×400	
— Alergare în grup în tempo de 2/4 și 3/4 cu evadare din pluton. Elevul desemnat va sprinta și va evada din pluton pînă la 20—30 m plutonul accelerează ritmul și îl ajunge (pauză 45″ între repetări)	F		2×400	2×500	
	B		2×500	2×600	
— Alergare în grup în tempo 2/4—3/4 cu rămînerea în urmă a elevului desemnat. După ce distanța s-a mărit cel rămas în urmă accelerează și prinde plutonul (pauză identică).	F		2×400	2×500	
	B		2×500	2×600	
— Alergarea „Du-te-vino" pe echipe. Din întregul efectiv al clasei se formează 4 echipe așezate două cîte două în față, la distanța de 100 m. La semnal pornesc în alergare, ajung să schimbe locurile și se întorc imediat (pauză 50″ între repetări)	F		4	5	
	B		5	6	
— „Schimbă locurile". Aceeași împărțire a clasei. La semnal echipa schimbă locurile (pauză identică)	F	4		5	
	B	5		6	
— Concurs pe distanțe mai mari decît cea de verificare.	F	1×700		1×1000	
	B	1×700		1×1200	

BIBLIOGRAFIE

ALEXE N., MAZILU V., FOCȘENEANU ALEX., WILK E. : Potențialul biomotric al populației școlare din clasele V—VIII. C.N.E.F.S. — Centrul de cercetări științifice și documentare tehnică, București, 1970.

DUMITRESCU V. : Calculul matematico-științific în sport. Ed. Stadion, București, 1971.

DRAGNEA A. : Elemente de statistică aplicată în educație fizică și sport, I.E.F.S., București, 1975.

FĂRCAȘ V. : Metodica educației fizice școlare, curs, Institutul de învățămînt superior, Tg. Mureș, 1978 (uz intern).

FĂRCAȘ V., RETTEGI K. : Cultura fizică medicală — curs pentru studenții facultății de educație fizică (uz intern), Tg. Mureș, 1973.

FĂRCAȘ V. și colab. : Nivelul calităților motrice și optimizarea exercițiului fizic la elevii de vîrstă școlară mică (clasele I—IV). Revista „Educație fizică și sport" nr. 2 1977, pag. 7—12.

FIREA ELENA : Formarea la elevi a capacității de muncă independentă — obiectiv esențial al educației fizice școlare. Revista „Educație fizică și sport" nr. 6—7 1977.

MITRA GH., MOGOȘ AL. : Dezvoltarea calităților motrice. Editura Sport-Turism, București, 1977.

IONESCU A. N., MAZILU V. : Creșterea normală și dezvoltarea amonioasă a corpului. Editura C.N.E.F.S. — București, 1968.

* * * : Programele de educație fizică pentru clasele V—VIII. Editura didactică și pedagogică, București, 1975.

* * * : Indicații privind metodologia cercetării — I.E.F.S, București, 1975.

V. FĂRCAȘ : **Aspects de la recherche du développement physique et du niveau des qualités motrice chez les éléves des classes V—VIII**

L'ouvrage se propose d'optimiser les possibilités de développement et d'accelération du potentiel biométrique à cette catégorie d'âge, tout comme l'extension de l'aire informationnelle de notre systeme unitaire de réference (S.U.V.A.).

On a redigé l'ouvrage à la suite de l'application de la batterie de testes S.U.V.A. à laquelle on a ajouté par épreuve 1075 élèves des classes V—VIII des écoles du département de Mureș. En même temps on a réalisés de mesurements sur la taille' le buste, le poids, le périmètre du thorax.

Pour le niveau des qualités motrices on a réalisé :

— la classification de la fréquence des performances (f) enregistrées sur classes, sexes et groupes ;

— le calcul de la moyenne arithmetique ponderée ;

— l'observation de l'écartement standard et la moyenne arithmétique ;

— la comparaison des données entre les deux prélèvements par des testes de signification.

Les résultats obtenus ont mené l'auteur a faire les appréciations suivantes ;

— l'évolution des principales qualités motrices chez les élèves du gymnase — traversant la puberté, présente une ligne graphique sinueuse, en etapes, avec des chutes, des remontées et des acoummullations, avec de différence de rythme dans l'évolution des paramétres chez les garçons mais spécialement chez les filles dont l'agrandissement et le développement somatique approche la maturité.

La juxtaposition des résultats biométriques et des paramètres somatométriques, facilite une image d'ensemble sur la relation d'entre le potentiel motrique de nos sujets et le système actuel de notation (S.U.V.A.).

Les moyennes synthétiques et analytiques rapportés au système de réfferences nous fournissent des indications précieuses sur les possibilités d'optimisation de la téchnologie d'action pour chaque qualité motrice prise à part et pour l'énsemble du développement physique.

Les moyennes pordérées, rapportées a S.U.V.A. représentent le degré de développement de chaque qualité motrice.

A la suite de l'expérimentation, l'auteur considère que le système actuel de vérification et d'appreciation, unitaire des élèves, mais surtout les moyens nécessaires à la réalisation de celui-ci, doivent être élevés au niveau des nouvelles exigences de développement de l'éducation physique scolaire de notre pays.

V. FĂRCAȘ : **Aspects of the Research into Physical Development ant into the Motive Quality Level in the Pupils of the Vth—VIIIth Forms**

The present study aimed at improving the possibilities of development, accelerating the biometrical potentials of the age group under discussion, and extending the informational area of our unitary reference system (S.U.V.A.).

The study relies on the application of all tests under S.U.V.A. and on a number of supplementary tests, which were applied to 1075 pupils in the Vth—VIIIth forms of the schools in the Mureș county. The following measurements were also taken account of : the waist, bust, body weight, thoracic perimeter.

The author carried out the following tests in order to determine the level of motive qualities :

— an ordered arrangement of the frequency of performances (f) reccorded by forms, sexes, means ;

— the computation of the levelled arithmetical mean ;

— the supervision of the standard errors and arithmetical mean ;

— a comparison of the data between registrations by significance tests.

The results made the author draw the following conclusions :

— the evolution of the main motive qualities of the pupils in the secondary school in the puberty age is rather sinuous, with ups and downs, with differences of pace in the evolution of parameters with boys and especially with the girls, whose somatic growth and development approaches maturity.

The biometrical and somatometrical results obtained enabled the author to form a round image of the relationship between the motive potentials of the subjects and the S.U.V.A. system.

The synthetic and analytical means in terms of the reference system provide precious information on the possibilities of taking action in each case of motive quality and as regards physical development as a whole.

The levelled mean, with regard to S.U.V.A., represent the development degree of each motive quality.

In conclusion, the author considers that the present unitary system of testing and marking of pupils, and especially the means for translating it into fact should take into consideration the new requirements of physical education in our schools.

PREDAREA ATLETISMULUI ÎN LECȚIILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ (III)

Conf. univ. TIBERIU ARDELEAN
I.E.F.S.

Perioada vîrstei de 10—14 ani, corespunzătoare claselor V—VIII, constituie cea mai importantă etapă (verigă) a educației fizice școlare și a educației fizice și sportive, în general. În această perioadă, trebuie puse bazele pregătirii fizice și tehnice multilaterale, ceea ce presupune educarea la un anumit nivel a tuturor calităților motrice și înzestrarea elevilor cu un bogat bagaj de deprinderi de mișcare. Tot în această perioadă, trebuie acționat pentru ridicarea capacității generale de lucru a organismului. În sfîrșit, elevii trebuie să-și descopere aptitudinile sportive și, în consecință, să se orienteze spre practicarea, la un nivel superior, a uneia dintre ramurile sportive.

Considerînd rezolvate sarcinile propuse la clasele I—IV, activitatea de atletism la clasele V—VIII trebuie desfășurată la un nivel calitativ superior.

Programa de educație fizică — ediția 1975, care este mult îmbunătățită comparativ cu precedenta programă, prevede un conținut mai bogat activității de atletism. Cu toate acestea, ea este încă susceptibilă de noi îmbunătățiri, în sensul reintegrării și valorificării unor exerciții, în vederea realizării unei solicitări motrice pe un front cît mai larg, respectiv a unei educări motrice cît mai multilaterale, bază a comportamentului motor specializat.

Pe cale statistică, s-a stabilit că, în majoritatea probelor de atletism, pregătirea atleților de performanță reclamă 6—8 ani. Aceasta înseamnă că practicarea regulată a atletismului de către copii trebuie să înceapă la vîrsta de 10—11 ani. Avînd în vedere faptul că în cluburile sportive școlare nu pot fi cuprinși toți copiii talentați, problema pregătirii inițiale la atletism trebuie să fie rezolvată în mod calificat în școala de cultură generală (7).

Din cele de mai sus, rezultă că, paralel cu contribuția la realizarea obiectivelor generale ale educației fizice în școala generală, activitatea de atletism trebuie să conducă și la realizarea unor obiective particulare, specifice.

Obiectivele instructiv-educative și conținutul activității la clasele V-VIII

Considerăm că obiectivele speciale ale atletismului la clasele V—VIII trebuie să fie următoarele :

1. perfecționarea elementelor din școala alergării, din școala săriturii și din școala aruncării ;
2. învățarea mecanismului de bază al tehnicii unor exerciții de alergări, de sărituri și de aruncări, precum și perfecționarea unor elemente de tehnică ;
3. perfecționarea simțului de orientare în spațiu, a simțului echilibrului, a capacității de coordonare a segmentelor în fazele de zbor, a simțului ritmului ;
4. dezvoltarea calităților motrice — viteza, rezistența și forța.

Din obiectivele formulate, ținînd seama de prevederile programei, ca și de unele îmbunătățiri care pot fi aduse actualei programe, în ceea ce privește conținutul activității de atletism, se pot detalia pe clase următoarele sarcini instructiv-educative, indicate în tabelul de la pag. 22.

În această perioadă, trebuie puse bazele unei pregătiri atletice multilaterale, care să asigure elevilor talentați condițiile necesare specializării într-o probă.

Desfășurînd o activitate cît mai bogată în conținut și corectă din punct de vedere metodic, se poate relua practicarea atletismului pe un plan superior la nivelul ciclului următor, anii I—IV de liceu.

Conținutul activității de atletism la clasele V—VIII

În continuare, prezentăm principalele mijloace care pot asigura realizarea obiectivelor și a sarcinilor instructiv-educative, sistematizate, pe clase, într-o succesiune metodică, cu precizarea formelor de verificare.

Sarcini	Clasa			
	V	VI	VII	VIII
1. Alergări				
Perfecționarea elementelor din școala alergării	×	×	—	—
— Învățarea și consolidarea tehnicii alergării de rezistență	×	×	×	×
— Învățarea și consolidarea tehnicii alergării de viteză	×	×	×	×
— Consolidarea alergării peste obstacole	×	—	—	—
— Învățarea tehnicii pasului peste gard	—	×	×	—
— Consolidarea tehnicii alergării de garduri	—	—	×	×
2. Sărituri				
— Perfecționarea elementelor din școala săriturii	×	×	—	—
— Consolidarea și perfecționarea tehnicii săriturii în lungime cu un pas și jumătate	×	×	×	×
— Consolidarea tehnicii săriturii în înălțime cu pășire	×	—	—	—
— Învățarea tehnicii săriturii în înălțime cu rostogolire laterală	—	×	—	—
— Învățarea tehnicii săriturii în înălțime cu rostogolire ventrală sau răsturnare dorsală	—	—	×	×
3. Aruncări				
— Perfecționarea elementelor din școala aruncării	×	×	—	—
— Consolidarea și perfecționarea tehnicii aruncării mingii	×	×	×	×
— Învățarea tehnicii aruncării greutății	—	—	×	×
4. Calități motrice				
— Dezvoltarea vitezei mișcărilor și a vitezei de deplasare	×	×	×	×
— Dezvoltarea rezistenței	×	×	×	×
— Dezvoltarea analitică a forței dinamice și a forței explozive	×	×	×	×
5. Alte calități și capacități				
— Perfecționarea simțului echilibrului, a simțului ritmului, a capacității de coordonare	×	×	—	—

I. **Mijloace pentru instruirea tehnică**
Clasa a V-a
1. Alergări

Sarcini:

a) perfecționarea unor elemente din școala alergării;
b) consolidarea pasului lansat, în tempo moderat;
c) consolidarea pasului de alergare, cu accelerare;
d) consolidarea startului din picioare și a startului de jos;
e) consolidarea alergării peste obstacole.

Mijloace:

a) alergare ușoară pe teren plat și pe teren variat;

— alergare cu joc de glezne, în tempo moderat și în tempo uniform;

— alergare cu genunchii sus, în tempo moderat și în tempo uniform;

— alergare cu pendularea gambelor — înapoi, înainte;

b) alergare cu pas lansat, în tempo moderat, pe teren plat, pe distanța de 120—150 m, în linie dreaptă, pe turnantă sau pe diferite trasee circulare;

— alergare cu pas lansat, în tempo moderat, pe teren variat;

c) alergare cu joc de glezne, cu accelerare pînă la tempouri de 2/4—3/4, pe distanța de 20—30 m;

— alergare cu accelerare, cu creșterea vitezei de deplasare, pînă la tempouri de 2/4—3/4, pe distanța de 30—40 m, în linie dreaptă și pe turnantă sau pe diferite trasee circulare;

d) start din picioare, prin dezechilibrare, și accelerare pe 15—20 m;

— executarea pozițiilor de start înalt, în legătură cu comenzile de start;

— starturi cu autocomandă, cu accelerare pe 15—20 m;

— starturi la comandă, cu accelerare pe 15—20 m, individual, în grup, în linie dreaptă și pe turnantă sau pe diferite trasee circulare;

— start din poziția ghemuit, din po-

ziția fandat fără sprijin și cu sprijin pe un braț ;

— exersarea pozițiilor startului de jos, în legătură cu comenzile de start ;

— starturi de jos, cu autocomandă, cu accelerare pe 15—20 m ;

— starturi la comandă (aceeași succesiune ca la startul din picioare) ;

e) alergări, peste 6—8 obstacole, cu trei pași între obstacole.

Verificări :

— alergare cu pas lansat, în tempo moderat și uniform, pe distanța de 150 m ;

— alergare cu accelerare, cu creșterea vitezei de deplasare pînă la tempoul de 3/4, pe distanța de 40 m ;

— alergare cursivă, peste 8 obstacole cu trei pași între obstacole.

2. Sărituri

Sarcini :

a) perfecționarea unor elemente din școala săriturii ;

b) consolidarea săriturii în lungime, cu un pas și jumătate ;

c) consolidarea săriturii în înălțime, cu păşire ;

d) perfecționarea simțului echilibrului și a capacității de coordonare.

Mijloace :

a) săritura în adîncime, de pe diferite aparate ;

— sărituri pe și peste diferite obstacole ;

— pasul sărit și pasul săltat ;

— succesiuni de pași săriți succesiuni de pași săltați ;

— săritura în lungime, de pe loc ;

— sărituri pentru atingerea cu palma, cu capul, cu piciorul de avîntare, a unor obiecte suspendate ;

— sărituri succesive, peste 3—4 obstacole, cu desprindere cînd de pe un picior, cînd de pe celălalt, sau — consecutiv — numai de pe același picior ;

b) desprindere, în pas săltat, la groapa cu nisip, progresiv, cu elanuri de 7—9—11 pași ;

— desprindere, în pas sărit la groapa cu nisip, progresiv, cu elanuri de 7—9—11 pași ;

— săritură în lungime, cu un pas și jumătate, cu elan de 9—11 pași și bătaie liberă ;

c) săritură peste ștachetă, cu elan perpendicular, de 3—5—7 pași :

— săritură în înălțime, cu păşire, progresiv, cu elanuri de 3—5—7 pași ;

d) sărituri libere, sărituri pe și peste diferite obstacole, cu bătaie unilaterală și aterizare pe unul sau pe ambele picioare, cu spatele, cu o latură, cu fața spre direcția elanului, și efectuarea — în timpul zborului — a unor mișcări suplimentare cu brațele sau cu picioarele, separat sau combinat, ca : bătaia palmelor în față, la spate, deasupra capului, cu genunchii la piept, în echer, cu depărtarea picioarelor în plan frontal sau în plan sagital etc.

Verificări :

— desprindere în pas săltat și desprindere în pas sărit, la groapa cu nisip, cu elan de 9—11 pași ;

— săritură în lungime, cu un pas și jumătate, cu elan de 9 pași și bătaie liberă ;

— săritură în înălțime, cu păşire, cu elan de 5—7 pași.

3. Aruncări

Sarcini :

a) perfecționarea unor elemente din școala aruncării ;

b) consolidarea aruncării mingii mici.

Mijloace :

a) azvîrliri, de pe loc, la distanță, a mingilor mici (de tenis, de oină), a pietrelor, a bulgărilor de zăpadă etc. ;

— azvîrliri, de pe loc, în ținte verticale ;

— împingerea mingilor umplute și a altor obiecte, de la piept, cu ambele mîini și cu una singură, de pe loc, din mers, din oprire în sprijin dublu, cu elan de doi pași adăugați ;

— lansări de obiecte, de pe loc, cu o piruetă și cu oprire în sprijin dublu ;

— aruncări cu mingi umplute, cu ambele mîini, peste cap înapoi, deasupra capului înainte, cu angrenarea progresivă în lucru a brațelor, a trunchiului, a picioarelor ;

— aruncări diferite, cu transferarea greutății corpului, de la începerea aruncării pînă la terminarea ei, de pe piciorul drept pe cel stîng (invers, pentru stîngaci) ;

b) azvîrlirea mingii de oină, din alergare și din oprire în sprijin dublu ;

— azvîrlirea mingii de oină, din alergare, cu un pas încrucișat, cu oprire în sprijin dublu ;

— aruncarea mingii de oină, cu elan, cu trei pași de aruncare.

Verificări :

— azvîrlirea obiectului în țintă verticală ;

— aruncarea mingii de oină, cu elan, cu trei pași de aruncare.

Clasa a VI-a

1. Alergări

Sarcini:

a) perfecționarea unor elemente din școala alergării;

b) consolidarea pasului lansat, în tempo moderat, și educarea simțului tempoului;

c) consolidarea alergării cu accelerare;

d) învățarea pasului lansat de viteză;

e) consolidarea startului de jos și a lansării de la start;

f) învățarea finișului și a atacului firului de la sosire;

g) învățarea pasului peste gard.

Mijloace:

a) aceleași ca la clasa a V-a;

b) aceleași ca la clasa a V-a, pe distanțe de 150—200 m;

— alergare, cu tempouri determinate, pe distanțe de 150—200 m;

c) alergare, cu joc de glezne, cu accelerare, cu creșterea vitezei de alergare pînă la tempoul de 3/4, pe 30—40 m, în linie dreaptă și pe turnantă sau pe diferite trasee circulare;

— alergare, cu accelerare, cu creșterea vitezei de deplasare pînă la tempoul de 3/4, pe 40—50 m, în linie dreaptă și pe turnantă sau pe diferite trasee circulare;

d) alergare, cu accelerare, pînă la atingerea tempoului de 3/4, pe 30—40 m, cu continuarea alergării, din inerție, pe distanța de 15—20 m;

— idem, cu menținerea tempoului de 3/4 pe distanța de 15—20 m;

e) start de jos, la comandă, în grup, cu lansare pe 20—25 m;

— idem, sub formă de întrecere;

f) alergare, cu accelerare, pe 30—40 m, cu atacul firului de la sosire, la capătul distanței, individual și în grup;

— alergare, cu accelerare, pe distanța de 30—40 m, pînă la tempoul de 3/4, menținerea vitezei pe 10—15 m și atacul firului de la sosire, la capătul distanței, individual și în grup;

— idem, sub formă de întrecere;

g) alergare peste 3—4 garduri joase, cu start din picioare și trei pași între garduri;

— alergare, cu start din picioare, peste un gard.

Verificări:

— alergare, cu pas lansat, în tempo moderat și în tempo uniform, pe distanța de 200 m;

— alergare, cu accelerare, pînă la tempoul de 3/4, pe distanța de 50 m;

— alergare, cu start din picioare, peste trei garduri, cu trei pași între garduri.

2. Sărituri

Sarcini:

a) perfecționarea unor elemente din școala săriturii;

b) consolidarea săriturii în lungime, cu un pas și jumătate;

c) învățarea săriturii în înălțime, cu rostogolire laterală;

d) perfecționarea simțului echilibrului, a capacității de coordonare;

e) perfecționarea simțului ritmului.

Mijloace:

a) aceleași ca la clasa a V-a, la care se mai adaugă:

— combinații: pas sărit — pas săltat;

— combinații: alergare — pas sărit — pas săltat;

b) desprindere, în pas sărit, la groapa cu nisip, cu elan de 9—11 pași;

— idem, sub formă de întrecere;

— săritură în lungime, cu un pas și jumătate, cu elan etalonat de 11 pași;

— săritură în înălțime, cu elan perpendicular de 3—5 pași și aterizare pe piciorul de bătaie;

— idem, cu întoarcere de 90 de grade spre latura piciorului de bătaie;

— idem, cu culcare de-a lungul ștachetei și aterizare, cu fața în jos, pe brațe și pe piciorul de bătaie;

— săritură, cu rostogolire laterală, cu elan oblic, de 3—5 pași.

Verificări:

— combinații: alergare — pas săltat — pas sărit;

— săritură în lungime, cu un pas și jumătate, cu elan etalonat de 11 pași;

— săritură în înălțime, cu rostogolire laterală, cu elan de 5 pași.

3. Aruncări

Sarcini:

a) perfecționarea unor elemente din școala aruncării;

b) consolidarea aruncării mingii mici.

Mijloace:

a) aceleași ca la clasa a V-a;

b) aruncarea mingii de oină, cu trei pași de aruncare, cu elan preliminar de 5 pași;

— idem, sub formă de întrecere.

Verificări:

— împingerea mingii umplute, cu elan de doi pași adăugați;

— aruncarea mingii de oină, cu trei paşi de aruncare şi cu elan etalonat.

Clasele a VII-a şi a VIII-a

1. Alergări

Sarcini:

a) consolidarea tehnicii alergării de rezistenţă;

b) consolidarea tehnicii alergării de viteză;

c) consolidarea tehnicii alergării de garduri.

Mijloace:

a) alergare, cu pas lansat, în tempo moderat, pe teren plat, pe distanţe de 200—300 m (clasa a VII-a) şi 300—400 m (clasa a VIII-a), nedirijat sau cu tempouri determinate;

— alergare, cu pas lansat, în tempo moderat, pe teren variat, sub forma repetărilor sau a alergării de durată;

— alergare, sub formă de concurs, pe distanţe de 800—1000 m (băieţii) şi 600—800 m (fetele);

b) alergare, cu joc de glezne, şi trecere în alergare accelerată, cu creşterea vitezei de deplasare pînă la tempoul de 3/4, pe 40—60 m (clasa a VII-a) şi 50—60 m (clasa a VIII-a), în linie dreaptă, pe turnantă sau diferite trasee circulare;

— alergare, cu accelerare, cu creşterea vitezei de deplasare pînă la tempoul de 3/4, pe 50—60 m (clasa a VII-a) şi pe 60—80 m (clasa a VIII-a), în linie dreaptă, pe turnantă sau pe diferite trasee circulare;

— alergare, cu accelerare, pe aproximativ 30—40 m, cu atingerea tempoului de 3/4 şi continuarea alergării, din inerţie, pe încă 20—30 m;

— idem, cu menţinerea tempoului de 3/4, pe 20—30 m;

— alergare, cu pas lansat de viteză, în tempouri controlabile, sub limita vitezei maxime, pe distanţe, în mod progresiv, de 10, 15, 20, 25, 30 m;

— starturi de jos, la comandă, cu lansare pe 20—30 m;

— idem, sub formă de întrecere;

— 60—80 m alergare, cu start de jos, sub formă de întrecere;

c) alergare, cu start din picioare, peste un gard;

— alergare, cu start din picioare, peste 3—4 garduri;

— alergare, cu start de jos, peste un gard şi peste 2—3 garduri;

— alergare, cu start de jos, peste 4—5 garduri;

— 60 m.g., sub formă de întrecere.

Verificări:

— alergare, cu pas lansat, în tempo moderat, pe distanţa de 400 m, în tempouri determinate;

— alergare, cu accelerare pînă la tempoul de 3/4, pe 80 m;

— alergare, cu pas lansat de viteză, în tempo maxim, pe 20 m;

— alergare, cu start de jos, peste 5 garduri.

2. Sărituri

Sarcini:

a) perfecţionarea săriturii în lungime, cu un pas şi jumătate;

b) învăţarea săriturii în înălţime cu rostogolire ventrală (A) sau cu răsturnare dorsală (B).

Mijloace:

a) combinaţii: pas sărit — pas săltat;

— combinaţii: alergare — pas sărit — pas săltat;

— desprindere, în pas sărit, la groapa cu nisip, cu elan de 11—13 paşi;

— săritură în lungime, de pe loc;

— săritură în lungime, cu un pas şi jumătate, cu elan etalonat de 11—13 paşi;

— idem, sub formă de întrecere;

b) (A)

— desprindere şi avîntarea piciorului de atac întins, de pe loc, din mers şi cu elan de 1—3 paşi, cu aterizare pe piciorul de bătaie;

— desprindere şi avîntare cu piciorul de atac întins, cu elan de 1—3 paşi, întoarcere în jurul axului longitudinal cu 90—180 de grade, gruparea piciorului de bătaie, care dirijează întoarcerea spre partea respectivă, aterizare pe piciorul de atac;

— idem, cu trecere peste ştacheta înclinată spre partea piciorului de avîntare;

— imitarea rostogolirii ventrale, de pe loc, la sol, cal, ladă sau bîrna de gimnastică;

— idem, la ştachetă joasă;

— săritură în înălţime, cu rostogolire ventrală, la înălţimi accesibile, cu elan de 3—5 paşi;

— săritură în înălţime, cu rostogolire ventrală, la înălţimi accesibile, cu elan de 7 paşi;

— idem, sub formă de întrecere.

(B)

— din stînd cu spatele la saltea, desprindere de pe ambele picioare, cu avîntarea braţelor spre în sus şi înapoi, cu aterizare pe spate;

— idem, de pe înălţimi progresiv mai mari, folosind trambuline, bănci, cutii ale lăzii de gimnastică;

— idem, cu trecere peste ştachetă, cu proiectarea bazinului în sus, deasupra ştachetei;

— cu elan de 3 pași, avîntarea piciorului de atac, cu genunchiul flexat și răsucire spre partea piciorului de bătaie, desprindere, cu întoarcere în jurul axului longitudinal ;

— idem, din alergare pe un cerc cu raza de 5—6 m ;

— cu elan de 3—5 pași, traseu circular, desprindere, cu întoarcere și aterizare cu spatele pe saltea ;

— idem, peste ștacheta fixată la înălțimi accesibile ;

— săritură în înălțime, cu răsturnare dorsală, cu elan de 7 pași, la înălțimi accesibile ;

— idem, sub formă de întrecere.

Verificări :

— săritură în lungime, cu un pas și jumătate, cu elan etalonat de 13 pași ;

— săritură în înălțime, cu rostogolire ventrală sau răsturnare dorsală, cu elan etalonat de 7 pași, la înălțime accesibilă.

3. Aruncări

Sarcini :

a) perfecționarea aruncării mingii ;

b) învățarea aruncării greutății.

Mijloace :

a) azvîrlirea mingii de oină, de pe loc, la distanță ;

— azvîrlirea mingii de oină, cu elan de trei pași, în ținte verticale ;

— aruncarea mingii de oină, cu trei pași de aruncare, cu creșterea progresivă a lungimii elanului preliminar la 7—9 pași ;

— aruncări, sub formă de întrecere ;

b) aruncarea greutății, de pe loc, picioarele în sprijin la același nivel, cu răsucirea, în prealabil, a umerilor spre brațul aruncător ;

— aruncarea greutății, de pe loc, corpul orientat cu umărul stîng spre direcția aruncării, greutatea corpului se transferă de pe piciorul drept, pe cel stîng, în timpul aruncării și al răsucirii corpului spre direcția aruncării ;

— idem, din poziții mai grupate ;

— săltări succesive pe piciorul drept, cu oprire în poziția de aruncare ;

— legarea săltării cu aruncarea de pe loc ;

— aruncarea greutății, cu elan (tehnica clasică) ;

— aruncarea greutății, cu elan, sub formă de întrecere ;

— aruncarea greutății, de pe loc, cu spatele spre direcția aruncării ;

— aruncare, cu elan, cu spatele spre direcția aruncării.

Verificări :

— aruncarea mingii de oină, cu trei pași de aruncare, cu elan preliminar de 7—9 pași ;

— aruncarea greutății, de pe loc, cu spatele spre direcția aruncării (clasa a VII-a) ;

— aruncarea greutății, cu elan (clasa a VIII-a).

T. ARDELEAN : **L'enseignement de l'athletisme dans les leçons scolaires d'éducation physique** (III)

Etant connu le fait que dans les clubs sportives scolaires il est impossible d'attirer tous les enfants talentueux, ce qui fait que la probléme de la préparation initiale en athlétisme doit-être accomplie dans l'école génerale, dans cette partie — la 3-ème — de la série, l'auteur, apres l'indication des objectives instructives — éducatives et le contenu de l'activité aux classes V—VIII, presente les principales moyens qui peuvent assurer la réalisation des objectives et des taches instructif-éducatives, sistematisées par classes, dans une succession méthodique, en précisant les formes de vérification (pour chaque classe : des taches, moyens, vérification aux courses, sauts, lancements).

T. ARDELEAN : **Teaching Athletics During Physical Education Classes** (III)

Unfortunately, not all grifted children can be included in school's sporting clubs, and that is why it is necessary that an initial training in athletics should be given in the general schools. In this third part of his study the author is concerned with the instructive and educational objectives and the contents of the relevant activities in the Vth—VIIIth forms. He describes the principal means required by the accomplishment of the instructive-educational objectives and tasks, which he systematizes by forms, in a methodical succession, with emphasis placed on checking forms (for each class the author suggests tasks, means and conrol and checking methods for racing, jumps, throws).

SIMPOZIONUL ŞTIINŢIFIC NAŢIONAL
— SEPTEMBRIE, 1978 —

Programul acţiunilor finale ale competiţiei sportive naţionale **„Daciada"** — 1978 a cuprins şi o reuniune ştiinţifică. Institutul de educaţie fizică şi sport a fost gazda **„Simpozionului ştiinţific naţional"** organizat pe tema **„Metode şi tehnologii de optimizare a pregătirii şi obţinerii marilor performanţe sportive".**

În deschiderea simpozionului s-a arătat că această primă manifestare ştiinţifică din ediţia inaugurală a „Daciadei", competiţie de amploare organizată din iniţiativa secretarului general al partidului, tovarăşul **NICOLAE CEAUŞESCU,** este menită să contribuie activ la acţiunile complexe pentru dezvoltarea tot mai intensă a educaţiei fizice şi sportului, a sportului de masă şi a sportului de performanţă, în direcţiile prioritare ale mişcării sportive statuate de documentele de partid.

Lucrările simpozionului au subliniat necesitatea stringentă a legării tot mai strînse a cercetării ştiinţifice cu activitatea practică, măsură care va contribui la realizarea unei noi calităţi a muncii de pregătire şi selecţie a sportivilor. Totodată, s-a subliniat că în condiţiile dezvoltării impetuoase, pe toate planurile, a societăţii socialiste româneşti, a creşterii nivelului de trai şi a sporirii timpului liber al cetăţenilor sînt imperios necesare noi şi cît mai variate modalităţi pentru atragerea maselor de oameni ai muncii, de toate vîrstele, în practicarea continuă şi sistematică a exerciţiilor fizice şi sportului, acţiune care trebuie să aibă un puternic ecou şi în rîndurile cercetătorilor domeniului nostru de activitate.

La simpozionul ştiinţific naţional şi-au dat întîlnire cercetători, antrenori, medici, cadre didactice de la I.E.F.S., studenţi români şi străini, unanimi în aprecierea că această reuniune ştiinţifică de ţinută şi-a îndeplinit pe deplin menirea, că „Daciada" — această mare şi viguroasă competiţie sportivă naţională — trebuie şi poate să contribuie la sporirea căilor de depistare şi formare a talentelor sportive.

Simpozionul şi-a desfăşurat lucrările pe trei direcţii principale, şi anume :

— metode şi tehnologii noi de optimizare a obţinerii marii performanţe sportive ;

— probleme de medicină sportivă cu valoare aplicativă în pregătirea sportivilor români pentru J.O. din 1980 ;

— probleme legate de asistenţa psihologică a sportivului considerată din punctul de vedere al teoriei conducerii sistemice.

Comunicările originale prezentate — 20 la număr, împreună cu cele 7 rapoarte generale — au avut în atenţie, cum era şi firesc, sportul de performanţă, elementul cel mai dinamic al mişcării sportive, cu implicaţii directe în propaganda sportivă, precum şi în activitatea de cercetare, cu referiri la scrimă, haltere, atletism-semifond, handbal, canotaj, baschet, fotbal.

Discuţiile purtate pe marginea lucrărilor susţinute în cadrul „Simpozionului ştiinţific naţional" au contribuit la elucidarea unei game largi de problematici legate de participarea cu succes a sportivilor români la Jocurile Olimpice din anul 1980, unul dintre cele mai de seamă examene ale mişcării sportive româneşti.

Mihail VESA

Educaţie fizică şi sport, nr. 10, 1978, pag. 27

TEORIE ● STUDII CERCETĂRI

ASPECTE ALE ACTIVITĂŢII ELECTRODERMALE ÎN EFORTUL FIZIC SPECIFIC

Biolog GEORGETA NENCIU
Biolog dr. CORNELIA BOTA
Prof. univ. dr. ANDREI DEMETER
Dr. MARILENA IOTA
Ing. dr. ADRIAN GAGEA
Dr. GEORGETA BRĂGĂREA
I.E.F.S.

Practic, fenomenul electric — numit în literatură : 1. reflex Veraguth ; 2. reflex Tarchanoff ; 3. reflex Féré ; 4. reflex psihogalvanic ; 5. reflex cutanogalvanic ; 6. galvanic reflex skin ; 7. reflex electrodermal ; 8. reflex cerebral de impedanţă — este folosit de aproape un secol pentru cercetarea ştiinţifică, cu caracter mai ales psihofiziologic.

Seria denumirilor a fost dictată, în mare, după ordinea apariţiei lor în literatură.

La omul sănătos, toate aceste denumiri se referă la unul şi acelaşi fenomen reflex, în ceea ce priveşte inervaţia, inclusiv sectorul cerebral al acesteia.

Întrucît studiul nostru se referă la subiecţi sănătoşi, şi anume la sportivi, este inutilă o încărcare a discuţiei cu elemente privind condiţiile biologice la nivelul efectorilor la care se operează explorarea. Aceasta, cu atît mai mult, cu cît unii autori (de exemplu R. C. Willcott — 18) subliniază condiţionarea biologică complexă a fenomenului, în primul rînd, prin asocierea unor factori circulatori la cei ai secreţiei sudorale.

Este util să reamintim că însuşi acest deja bogat palmares al studiului fenomenului numit ţine şi de raporturile strînse ale mecanismelor sale cerebrale atît cu emotivitatea, cît şi cu funcţia atenţiei. Pentru aceste motive, ponderea respectivelor obiective în literatura globală despre acest indicator electrofiziologic al reactivităţii cerebrale depăşeşte net pe cele fiziologice.

În legătură cu modalităţile de explorare a acestui reflex cu denumirea de reflex Tarchanoff, galvanic skin reflex sau reflex electrodermal, putem spune că acestea au acelaşi tip de explorare la nivelul efectorilor, în speţă — înregistrarea răspunsului reflex natural (fără curent supraadăugat).

Denumirea de reflex electrodermal a fost propusă, în anul 1933, de către Ruckwick, citat după Bloch (3), şi folosită de acesta din urmă, în mod sistematic. Tot Bloch menţionează că variaţiile electrice lente nu poartă încă o denumire specifică.

Prioritatea utilizării acestui indicator pentru obiective fiziologice şi, pe criterii de acest ordin, pentru sportivi revine autorilor români Al. Partheniu şi M. Demetrescu, conform primelor lucrări publicate în ţară şi străinătate, încă din 1953 (19) şi 1954 (20).

Printre lucrările ulterioare, care reprezintă şi discuţii asupra mecanismelor funcţionale nervoase implicate în acest reflex, menţionăm următoarele :

— Studiul reflexului electrodermal la om îl luăm în considerare cu titlul de indicator fundamental pentru neurodinamica cerebrală, asociat cu examenul electroencefalografic, pe de o parte, şi cu analiza reactivităţii motrice (ca dinamică a excitaţiei şi inhibiţiei) în condiţii liminare de stimulare şi răspuns, pe de altă parte.

— Relaţiile fundamentale dintre reactivitatea cerebrală exprimată prin electroencefalogramă (EEG) şi reflexul electrodermal (RED), împreună cu celelalte expresii ale reflexului neurovegetativ, sînt discutate cu caracter de sinteză de către Al. Partheniu (13) şi Al. Partheniu şi colaboratorii (12 ; 13 ; 14).

— În esenţă, din datele obţinute pe om şi pe mamifere, rezultă implicaţiile majore pe care le au, în dinamica acestui indicator electrofiziologic de reactivitate neurovegetativă cerebrală, următoarele niveluri funcţionale : 1. cortexul frontal ; 2. nucleii subcorticali şi, în special, nucleul caudat ; 3. nivelurile din diencefal ; 4. formaţiunea reticulată din trunchiul cerebral.

— Tocmai caracterul complementar al expresiilor funcţionale, ce se pot obţine prin aspectele ritmurilor electrice normale, evidenţiate în EEG, şi al expresiilor RED, atunci cînd folosim tehnica corelativ-integrată, preconizată de Al. Partheniu, în 1964, şi dezvoltată ulterior, justifică necesitatea asocierii sistematice a celor doi indicatori funcţionali cerebrali.

— După Fl. Dumitrescu (6), morfologia curbelor de potenţial şi de rezistenţă (efectele Tarchanoff şi Féré), înregistrate, este identică, exprimînd acelaşi fenomen fiziologic.

În expunerea de faţă, ne referim doar la aspectele RED, deoarece tehnica necesară acestuia, implicînd doar un electrocardiograf portabil, face posibilă folosirea acestui indicator în condiţii de deplasare pe teren, cum ar fi locul de antrenament al sportivilor.

SUBIECŢI ŞI METODĂ

Au fost investigaţi 56 de sportivi de performanţă, componenţi ai loturilor de atletism, tir şi biatlon, printr-un număr de 180 de determinări. Vîrsta medie a sportivilor a fost de 22 de ani. Toţi sportivii aveau o vechime de minimum 5 ani în practicarea sistematică a efortului fizic specific şi o bogată experienţă competiţională. Determinările RED s-au efectuat în laborator şi pe teren, înainte şi imediat după efortul fizic specific, în clinostatism cu repaus psihosenzorial. La data examinării, sportivii se aflau într-o deplină stare de sănătate.

Efortul fizic specific a fost de intensitate medie şi efectuat în

perioada precompetițională. La atletism, efortul fizic a avut un caracter mixt, cu o ușoară predominență aerobă ; la tir, efortul specific a constat dintr-o repetare a probelor de concurs, cu accent pe partea tehnică, deci un efort cu preponderență nervos ; la biatlon, efortul fizic a fost de tip aerob, combinat cu elemente de stabilitate posturală.

Înregistrările au fost efectuate cu ajutorul unui EKG portabil, de tip BEK 315, cu constanta de timp 1,5 sec., folosind doi electrozi, de tip EKG, plasați în zona eminenței tenare de la mîna predominentă.

În prealabil, subiecții au fost instruiți în legătură cu activările reflexe și cu modul în care trebuie să răspundă la cele patru tipuri de stimuli (proprioceptie, interoceptie, telerecepție vizuală, stimul psihogen simplu și cu ecou afectiv).

Pentru recoltarea RED, am folosit metoda corelativ-integrată în condiții de stimul-răspuns, preconizată de Al. Partheniu. Această metodă constă în culegerea de răspunsuri : la excitații optice obișnuite (deschiderea și închiderea ochilor) ; la excitații motorii, constînd dintr-o mișcare singulară și cît se poate de rapidă a pumnului de la mîna fără electrozi ; la excitații interne (viscerale), constînd în cîte o inspirație profundă, urmată de o expirație rapidă ; la excitații de tip psihogen simple și cu ecou afectiv. Gesturile menționate sînt executate de subiect în clinostatism, cu ochii închiși, și numai la comanda examinatorului.

Astfel, fiecare excitant este de tip elementar și se adresează diferitelor căi aferente. Răspunsul electrodermal este cules pe una și aceeași cale aferentă ; el permite compararea atît a caracteristicilor excitanților, cît și a căilor și instanțelor cerebrale implicate în reflex.

Stimulările se adresează domeniilor exogen, endogen și psihogen. Succesiunea administrării acestora este următoarea :

— două stimulări proprioceptive ;

— două stimulări interoceptive ;

— două stimulări de telerecepție vizuală ;

— două stimulări psihogene, dintre care una obișnuită, iar cealaltă cu ecou afectiv.

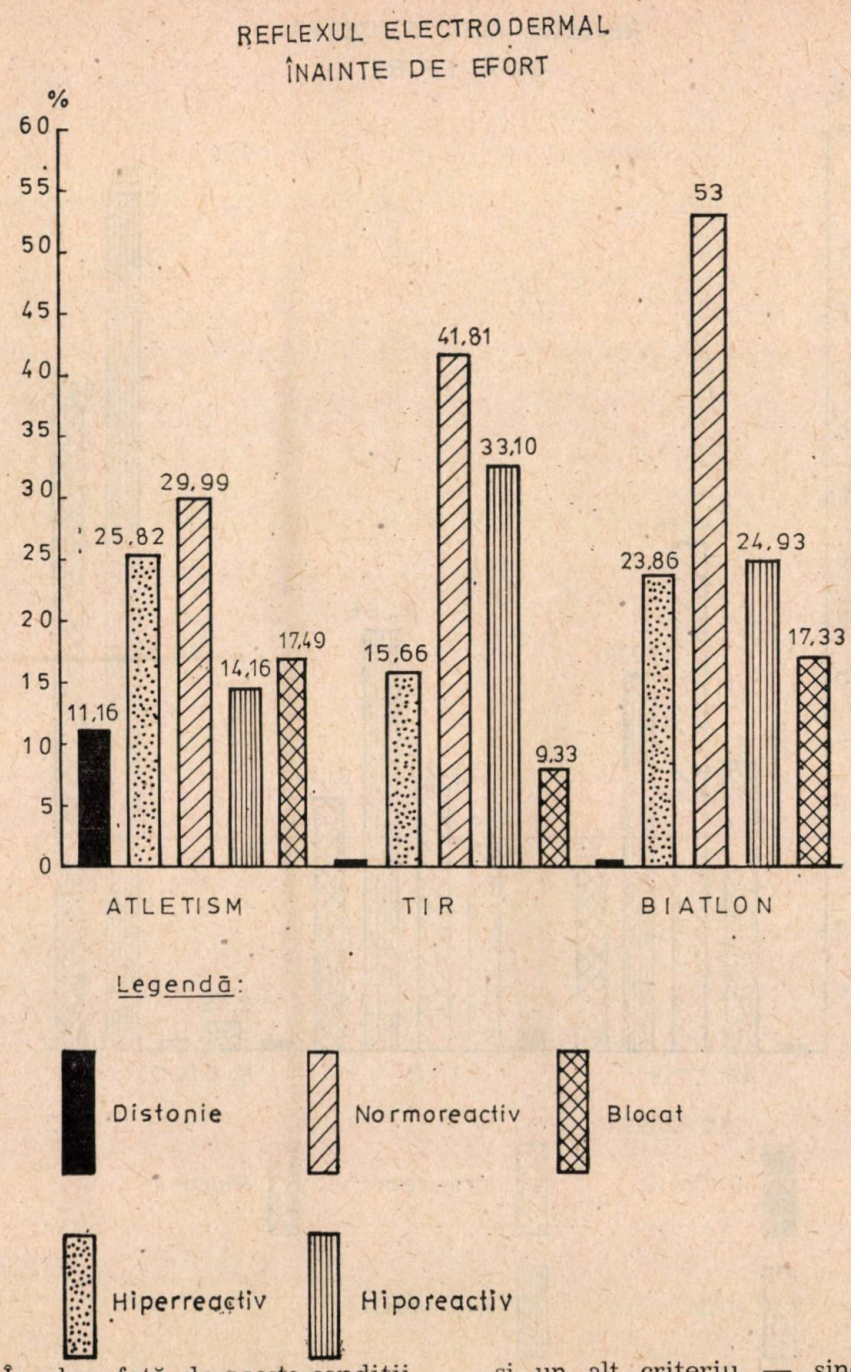
În analiza grafică a răspunsurilor la acești stimuli, am folosit criteriile enumerate în „Standardul corelativ integrat de criterii metabolice și funcționale nervoase și compatibile cu activitatea sportivă de înaltă performanță", lucrare publicată, în 1973, de către Al. Partheniu, C. Neacșu, Genoveva Jeflea și A. Gagea. Am luat, deci, în considerare :

1. similitudinea la activări somatice și viscerale, înțelegînd prin aceasta analogia răspunsurilor evocate, somatice și viscerale ca organizare și ca amplitudine ;

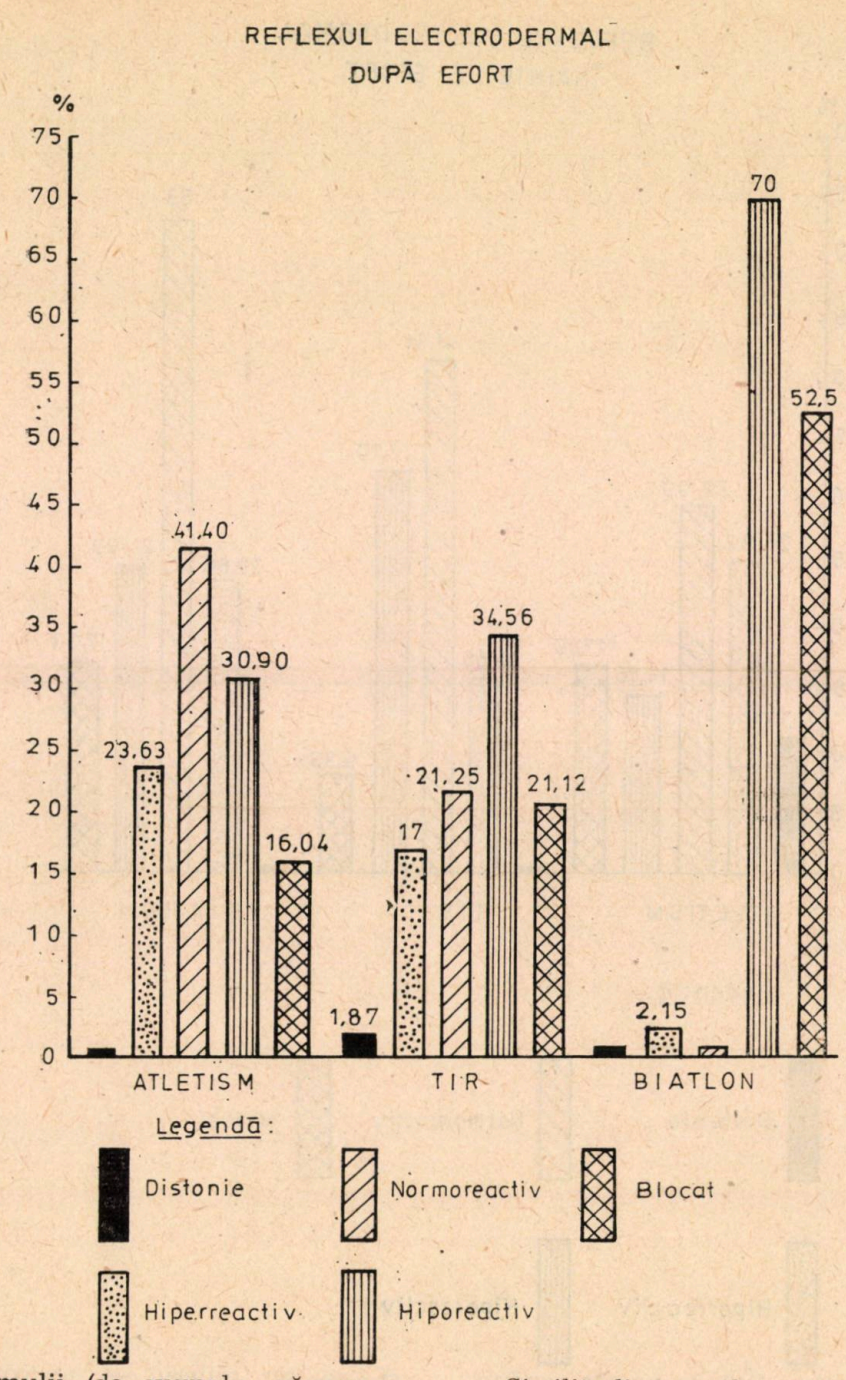
2. constanța răspunsurilor evocate, pentru fiecare categorie de stimuli, ca organizare și ca amplitudine la cel puțin cîteva stimulări consecutive (absența unei atenuări semnificative) ;

3. absența activităților spontane sau atipice.

Condiția complexă de normoreactivitate este reprezentată de prezența unor activări evocate, satisfăcînd condițiile precedente (1; 2 ; 3) și exprimate grafic din 3—4 oscilații, cu durate succesiv dublate, cu amplitudine de maximum 2—5 mV.



În plus, față de aceste condiții, am mai folosit la studiul răspunsului la anumiți stimuli psihogeni și un alt criteriu — sincronia. Prin sincronie, înțelegem numai răspunsurile care succed imediat



stimulii (de exemplu, răspunsurile anticipate sau cele tardive sînt considerate nesincrone).

Similitudinea celor mai bune răspunsuri la stimulii proprioceptivi și interoceptivi o considerăm

drept o concordanţă somato-viscerală, aşa cum a definit-o Al. Partheniu.

Cuantificarea valorilor de amplitudine s-a făcut după metoda Al. Partheniu şi A. Gagea. Astfel, au fost considerate cinci clase de valori, după cum urmează :

1. normoreactivi, între 2 şi 5 mV ;
2. hiperreactivi, cu amplitudine mai mare de 5 mV ;
3. hiporeactivi, cu amplitudine mai mică de 2 mV ;
4. blocaţi, fără răspuns ;
5. distonie, cu amplitudine mai mare de 5 mV, fără sincronie şi fără similitudine, cu oscilaţii supraadăugate.

REZULTATE

Rezultatele sînt prezentate în tabelul centralizator al valorilor RED, iar grafic — sub forma unor histograme, înainte şi după efort, pentru fiecare ramură sportivă în parte (atletism, tir, biatlon).

În tabel, prezentăm date analitice (privind proporţia răspunsurilor cuantificate în cele cinci grupe valorice relative, exprimate procentual din totalul răspunsurilor. Aceste proporţii sînt defalcate pe probe în cadrul fiecărei ramuri sportive.

Coloanele cu mediile generale prezintă valorile relative procentuale, atît pentru fiecare stimul în parte, cît şi pentru fiecare nivel valoric al acestora. De exemplu, din totalul de RED, de la atletism :

— înainte de efort, 29,99% sînt normoreactivi, iar după efort — 41,49% ;

— 25,82% sînt hiperreactivi înainte de efort, iar după efort — 23,68% ;

— 14,16% sînt hiporeactivi înainte de efort, iar după efort — 30,90% ;

— 17,49% sînt blocaţi înainte de efort, iar după efort sînt blocaţi 16,04% ;

— dacă înainte de efort, la atletism, sînt răspunsuri distonice în procent de 11,66%, după efort nu se mai înregistrează asemenea răspunsuri.

DISCUŢIA REZULTATELOR

După cum se observă în histograma privitoare la situaţia dinainte de efort, la cele trei ramuri sportive, cu eforturi specifice foarte diferenţiate, predomină răspunsurile normoreactive. Cea mai mare frecvenţă a acestor răspunsuri se întîlneşte la biatlonişti (53,06%).

În ansamblu, histogramele prezintă diferenţieri de profil, dar fără ca acestea să fie esenţiale. După părerea noastră, datele obţinute de noi sînt încă insuficiente pentru a interpreta aceste diferenţieri ca fiind rezultatul practicării îndelungate şi sistematice a respectivelor tipuri de efort.

Este cunoscut faptul că RED depinde atît de starea generală a organismului în raport cu efortul fizic, cît şi de reactivitatea intrinsecă a instanţelor cerebrale.

În ceea ce priveşte sincronia şi similitudinea, ca aspecte calitative ale dinamicii RED, situaţiile cele mai defavorabile se întîlnesc la biatlonişti. Probabil că aceste caracteristici calitative sînt mai puţin importante pentru efortul sportiv specific al biatlonului.

Comparînd histogramele dinainte de efort cu cele imediat după efort pentru fiecare ramură sportivă în parte, se remarcă faptul că efortul sportiv, indiferent de natura acestuia, modifică reactivitatea electrodermală, în sensul micşorării amplitudinii răspunsurilor, cu tendinţă pronunţată spre hiporeactivitate şi blocare, precum

TABEL CENTRALIZATOR

Disciplina sportivă	Proba sportivă	ÎNAINTE DE EFORT							
		Medii (%)	Motric (%)	Visceral (%)	Telereceptie vizuală (%)	Psihogen		Sincronie (%)	Similitudine (%)
						Obisnuită (%)	Ecou afectiv (%)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ATLETISM	Sărituri Sprint	33,33	33,33	33,33	33,33	33,33	33,33	+80	100
	Aruncări	26,66	33,33	25	16,66	41,66	16,66	100	100
	Media	29,99	33,33	29,16	24,99	37,49	24,99	+90	100
TIR	Pușcă	27,61	23,80	28,57	19,04	33,33	33,33	100	100
	Pistol precizie	52	60	70	30	60	40	100	90
	Pistol viteză	37,77	55,55	55,55	22,22	55,55	-	100	100
	Mistreț alergător	50	60	50	50	30	60	+90	90
	Media	41,84	49,83	51,03	30,31	44,72	33,33	+97,5	95
BIATLON		53,06	53,33	40	66,66	53,33	26	-	-
ATLETISM	Sărituri Sprint	19,99	16,66	16,66	16,66	33,33	16,66		
	Aruncări	31,66	33,33	41,66	33,33	16,66	33,33	-	-
	Media	25,82	24,99	29,16	24,99	24,99	24,99	-	-
TIR	Pușcă	6,66	9,52	9,52	4,76	4,76	4,76	-	-
	Pistol precizie	26	30	30	20	20	30	-	-
	Pistol viteză	-	-	-	-	-	-	-	-
	Mistreț alergător	30	40	50	20	40	-	-	-
	Media	15,66	19,88	22,38	11,19	16,19	8,69	-	-
BIATLON		23,86	20	33,33	13,33	26	13,33	+60	60

CU VALORILE - RED

DUPĂ EFORT							
Medii (%)	Matric (%)	Visceral (%)	Telereceptie vizuală (%)	Psihogen		Sincronie (%)	Similitudine (%)
				Obișnuință (%)	Ecou afectiv (%)		
11	12	13	14	15	16	17	18
46,66	33,33	33,33	66,66	33,33	66,66	100	100
36,34	45,36	54,54	27,27	36,36	18,18	100	75
41,49	39,34	43,93	46,96	34,84	42,42	100	87,5
20	18,75	31,25	6,25	31,25	12,5	+ 72,3	88,9
30	50	50	25	-	25	+ 75	75
15	25	25	-	25	-	50	50
20	20	20	20	20	20	+ 66,7	66,7
21,25	28,43	31,56	12,81	19,12	14,37	+ 66,1	70,1
-	-	-	-	-	-	-	-
39,99	66,66	66,66	-	66,66	-	-	-
7,27	9,09	9,09	9,09	9,09	-	-	-
23,63	37,87	37,87	4,54	37,87	-	-	-
20	18,75	18,75	25	25	12,5	-	-
20	25	25	-	50	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-
28	40	40	20	40	-	-	-
17	20,93	20,93	11,25	28,75	3,12	-	-
2,5	12,5	-	-	-	-	-	-

Domeniul normal

Domeniul hiperreactiv

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ATLETISM	Sărituri Sprint	6,66	16,66	16,66	-	-	-	-	-
	Aruncări	21,66	25	25	25	8,33	25	-	-
	Media	14,16	20,83	20,83	12,5	4,16	12,5	-	-
TIR	Pușcă	45,54	52,38	52,38	42,43	42,43	38,09	-	-
	Pistol precizie	22	10	-	50	20	30	-	-
	Pistol viteză	48,88	44,44	44,44	22,22	33,33	100	-	-
	Mistreț alergător	16	-	-	20	30	30	-	-
	Media	33,10	26,70	24,20	33,66	31,44	49,52	-	-
BIATLON		24,93	26	20	6,66	20	26	-	-
ATLETISM	Sărituri Sprint	23,32	16,66	16,66	33,33	16,66	33,33	-	-
	Aruncări	11,66	-	-	25	25	8,33	-	-
	Media	17,49	8,33	8,33	29,16	20,83	20,83	-	-
TIR	Pușcă	19,99	14,28	9,52	33,33	19,04	23,80	-	-
	Pistol precizie	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pistol viteză	13,33	-	-	55,56	11,11	-	-	-
	Mistreț alergător	4	-	-	10	-	10	-	-
	Media	9,33	3,57	2,38	24,72	7,53	8,45	-	-
BIATLON		17,33	-	6,66	13,33	-	13,33	-	-
ATLETISM	Sărituri Sprint	16,66	16,66	16,66	16,66	16,66	16,66	-	-
	Aruncări	6,66	8,33	-	-	8,33	16,66	-	-
	Media	11,66	12,49	8,33	8,33	12,49	16,66	-	-
TIR	Pușcă	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pistol precizie	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pistol viteză	-	-	-	-	-	-	-	-
	Mistreț alergător	-	-	-	-	-	-	-	-
	Media	-	-	-	-	-	-	-	-

11	12	13	14	15	16	17	18	
6,66	-	-	-	-	33,33	-	-	Domeniul hiporeactiv
39,90	27,27	9,09	18,18	36,36	63,63	-	-	
30,90	13,63	4,54	9,09	18,18	48,48	-	-	
26,25	31,25	31,25	25	6,25	37,50	-	-	
45	25	25	50	50	75	-	-	
15	25	25	-	25	-	-	-	
52	40	40	60	40	80	-	-	
34,56	30,31	30,31	33,75	30,31	48,12	-	-	
70	37,5	75	62,5	75	50	-	-	
6,66	-	-	33,33	-	-	-	-	Domeniul blocat
25,43	18,18	27,27	45,36	18,18	18,18	-	-	
16,04	9,09	13,63	39,34	9,09	9,09	-	-	
32,5	31,25	18,75	43,75	31,25	37,50	-	-	
-	-	-	-	-	-	-	-	
52	50	50	10	50	100	-	-	
-	-	-	-	-	-	-	-	
21,12	20,31	17,18	13,45	20,31	34,75	-	-	
52,5	50	25	37,5	25	50	-	-	
-	-	-	-	-	-	-	-	Domeniul distonic
-	-	-	-	-	-	-	-	
-	-	-	-	-	-	-	-	
2,5	-	-	-	6,25	6,25	-	-	
5	-	-	25	-	-	-	-	
-	-	-	-	-	-	-	-	
-	-	-	-	-	-	-	-	
1,87	-	-	6,25	1,56	1,56			

și o creștere accentuată a situațiilor defavorizante în ceea ce privește sincronia și similitudinea. Acest fenomen, după părerea noastră, este normal și necesar, relevînd ecoul biologic al solicitărilor fizice la care a fost supus organismul.

Modificările RED după efort sînt mai pronunțate în special la biatlon, unde efortul este predominent aerob intercalat cu aspecte de stabilitate posturală. Astfel, procentul de răspunsuri hiporeactive crește pînă la 70, în schimb, dispar complet răspunsurile normoreactive.

Cel mai puțin sensibil indicator al unor aspecte referitoare la ecoul biologic produs de efortul specific asupra organismului pare a fi amplitudinea răspunsului în ceea ce privește tirul de performanță. Astfel, histograma RED de după efort este nesemnificativ modificată, deși este tot în sensul creșterii frecvenței răspunsurilor de amplitudine mică.

Procentul de răspunsuri nesincrone crește după efort la toate cele trei ramuri sportive studiate de noi, mai ales pe seama răspunsurilor anticipate (descărcări spontane) și a oscilațiilor supraadăugate. Datele noastre sînt insuficiente pentru a putea explica mecanismul acestor manifestări.

CONCLUZII

1. Diferitelor tipuri de efort fizic specific le corespund diferite reactivități electrodermale la stimulări proprioceptive, interoceptive, de telerecepție vizuală și psihogene, luate în ansamblu, precum și diferite aspecte calitative de dinamică ale acestor reflexe. Sub aspect cauzal, aceste diferențe se pot datora unor caracteristici de selecție primară, pentru sporturile diferențiate calitativ în ceea ce privește efortul fizic, sau influenței efortului specific asupra reactivității nervoase cerebrale și periferice, implicate în RED. Noi credem că ambele cauze generează diferențieri sistematice, fără însă a putea ca, pe baza rezultatelor acestei lucrări, să specificăm ponderea acestora.

2. Reflexul electrodermal pare a fi un indicator suficient de sensibil și de semnificativ în ceea ce privește ecoul biologic produs de caracteristicile principale ale efortului specific, în special la ramurile sportive cu angrenarea intensă a aparatului locomotor, cum ar fi atletismul și biatlonul. Tendința de creștere a frecvenței RED de amplitudine mică este asociată cu creșterea intensității și a volumului antrenamentelor specifice (cu caracter dinamic). Nu dispunem încă de date suficiente pentru a aprecia dependența funcțională a caracteristicilor de amplitudine a RED și natura, intensitatea și volumul efortului fizic specific.

3. Modificările relative individuale ale RED după efortul fizic specific, coroborate cu alți indicatori fiziologici, pot oferi informații suplimentare cu privire atît la starea de antrenament, la capacitatea de efort, cît și la aspectele de prognoză în legătură cu intrarea în forma sportivă, informații aplicabile imediat în procesul de conducere științifică a pregătirii sportive.

BIBLIOGRAFIE

1. BLOCH V., BONVALLET M. : Contrôle cortico-reticulaire de l'activité electrodermale (réponse psychogalvanique), J. physiol., Paris, 1959, 51, pag. 405—406.

2. BLOCH V. : Le contrôle central de l'activité électrodermale, Masson et C-ie Editeurs 120, Boulevard Saint-Germain, Paris, 1960.
3. BLOCH V. : Le contrôle central de l'activité électrodermale, Etude neurophysiologique et psychophysiologique d'un indice symphatique de l'activation réticulaire, J. de Physiologique, 1965, 57, suplem. XIII, nr. 3, 132.
4. DEMETER A., IOTA MARILENA, GAGEA A., BRĂGĂREA GEORGETA : Aspecte de reactivitate a funcției nervoase și motrice la fotbaliști, Culegere de comunicări științifice, I.E.F.S., Vol. II, 1976.
5. DOROSCHIDT H. : Elektrobiologische Untersuchungen bei innerem Erhranhungen, VEB, Gustav Fischer Verlag, Jena, 1960.
6. DUMITRESCU I. FL. : Omul și mediul electric, Ed. științiifică și enciclopedică, București, 1976.
7. GAGEA A., PARTHENIU AL. : Expresii matematice de neurodinamică cerebrală raportate la reacția motrică digitală liminară, la stimuli video și audio, Comunic. la Simpoz. științ. internaț., 16—20 sept. 1969, București-Mamaia.
8. GAVRILESCU DORA : Corelația dintre excitabilitatea neuromusculară, tenacitate și efortul muscular în ciclul săptămînal de antrenament la alergătorii de viteză, rev. Educație fizică și sport, nr. 7, 1977.
9. IOTA MARILENA, BRĂGĂREA GEORGETA, NENCIU GEORGETA, GAGEA A. : Aspecte de reactivitate a unor funcții fiziologice în efortul standard la jucătoarele de baschet, Culegere de comunicări științifice, I.E.F.S., vol. 1. 1976.
10. PARTHENIU AL., GAGEA A. : Studiul reacției motrice digitale liminare înregistrate prin dispozitiv electronic sincron cu electroencefalograma și reflexul electrodermal, Comunic. la Soc. cult. fiz., Filiala București, 27 martie 1968.
11. PARTHENIU AL., GAGEA A. : Sisteme pratique d'investigation conjointe des reglages nerveux de la motricité somatique et des fonctions viscérales, chez l'homme (pentru publicare).
12. PARTHENIU AL., HRIȘCĂ ARISTEIA, GAGEA A., NENCIU GEORGETA : Raporturi între neurodinamica cerebrală și reacția motrică digitală la copiii de 11—13 ani, începători în jocul de baschet, rev. Fiziologia normală și patologică, vol. nr. 5, 1971, pag. 463—474.
13. PARTHENIU AL., NEACȘU C., JEFLEA GENOVEVA, GAGEA A. : Standard corelativ integrat de criterii metabolice, endocrine și funcționale nervoase și compatibile cu activitatea sportivă de înaltă performanță, rev. Educație fizică și sport, nr. 12, 1973.
14. ULMEANU FL., PARTHENIU AL., NEACȘU C., MUREȘANU I. : Etude physiologique complexe sur des athlètes, Medicina dello sport, nr. 10, 1973.
15. ULMEANU FL., PETRESCU N., DEMETRESCU M., PARTHENIU AL., CHIȘU V., SĂVESCU GH. : Cercetări asupra activității nervoase superioare, în raport cu calitățile fizice specifice ale jucătorilor de tenis de masă, rev. Educație fizică și sport, nr. 12, 1974.
16. WANG H. G., STEIN P., BROWN V. W. : Brainstem Retycular System and Galvanic Skin Reflex in Acute Decerebrate Cats., J. Neurophysiol, 1956, nr. 19, pag. 350—355.
17. WANG H. G., BROWN V. W. : Suprasegmental Inhibition of an Anatomic Reflex, J. Neurophysiol., 1956, nr. 19, pag. 564—572.
18. WILLCOTT R. C. : J. Comp., physiol, psyhol., 1959, vol. 52, 33—36, L'année psyhol., 1960, vol. 60, 188.
19. PARTHENIU AL., DEMETRESCU M. : Despre reflexul de variație fină a impedanței distale a membrelor. Metoda și aparatura pentru înregistrarea separată și continuă a componentelor impedanței (Reflexul cerebroperiferic de variație de impedanță), Buletin științific, Secțiunea științe medicale, Tom. VI, nr. 3, 1954.
20. PARTHENIU AL., DEMETRESCU M. : Le réflex cérébral d'impedance dans le contrôle médico-sportif, în La Médecine Sportive, Lucrările celui de al XII-lea Congres jubiliar F.I.M.S., Moscova, 1958, 311.

GEORGETA NENCIU, CORNELIA BOTA, A. DEMETER, MARILENA IOTA, A. GAGEA, GEORGETA BRĂGĂREA : **Aspects d'activité électro-dermales dans l'efforts spécifique**

56 des sportifs de performance, membres des équipes representatives d'athletism, tir et biathlon ont été investigués par un nombre de 180 déterminations. Pour la récolte R.E.D., a été utilisé la méthode corélative-integrée dans des conditions minimales de stimul-réponse, préconisé par A. Partheniu. On constate qu'au differentes types d'effort spécifique correspondent des differentes réactivités électro-dérmales aux stimulations proprioceptives, interoceptives, de télé-réception visuelle et psichogènes prises en ensemble, et aussi, des differents aspects qualitatives de dynamique de ces réflexes. Aussi, la tendence d'accroissement de la fréquence RED de basse amplitude est associé avec l'accroissement de l'intensité et du volume de l'entraînement spécifique. Les changements rélatives individuelles de RED après l'effort physique spécifique, corroborés à d'autres indicateurs physiologiques peuvent offrir des informations supplémentaires, concernant la niveau d'éntrainement, capacité d'effort, que des aspects de prognose sur la forme sportive, des informations imédiatement utilisables dans le processus de diréction scientifique de la préparation sportive.

GEORGETA NENCIU, CORNELIA BOTA, A. DEMETER, MARILENA IOTA, A. GAGEA, GEORGETA BRĂGĂREA : **Aspects of Electrodermal Activities Linked to Specific Physical Efforts**

The authors carried out an investigation with 56 performance sportsmen belonging to the athletics, target-schooting and biathlon teams, their goal being 180 determinations. For the RED method they resorted to correlated integrated means under minimal conditions of stimulus-reply, as suggested by A. Partheniu. The found that various electrodermal reactions correspond to different types of specific efforts in terms of interceptive, proper receptive, visual telereceptive, psychogeneous stimuli, to say nothing of the different qualitative dynamic aspects of these reflexes. Moreover, they saw that trends of growth of the RED frequency of low amplitude are associated to the growth of intensity and the volume of specific training sessions. The relative individual modifications of RED after specific physical efforts associated with other physiological indicators may offer supplementary information on the state during training, on the effort capacity, as well as on aspects of prognosticatidn regarding sporting fitness, wich are applicable to a scientific sporting training.

În atenția abonaților la revista noastră !

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre, anunțîndu-ne numele, adresa dv. exactă și completă, specificînd, mai cu seamă, numărul oficiului poștal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACȚIA

ACTUALITĂŢI — NOUTĂTI ÎN TEHNICA APĂRĂRII DIN JOCUL DE VOLEI (I)

Conf. univ. ŞTEFAN STROIE
I.E.F.S.

În general, evoluţia unui joc sportiv pe trepte din ce în ce mai înalte trebuie însoţită de studierea aprofundată a specificului şi de aplicarea unei metodici corespunzătoare acestuia. Voleiul de performanţă a ajuns pe o treaptă înaltă de dezvoltare ; de aceea, apare mai pregnantă necesitatea analizei aspectelor lui specifice.

În toate compartimentele jocului apar aspecte dominante, care nerezolvate la timp devin factori limitativi pentru o echipă, pentru unii jucători şi chiar pentru performanţă, în general. În afară de aceasta, întîietatea în descoperirea şi aplicarea aspectelor noi accelerează considerabil progresul şi, bineînţeles, obţinerea performanţei înalte. Este suficient să amintim echipa feminină a Japoniei care a „apărut" cu o preluare de jos foarte bine perfecţionată în perioada anilor 1960—1964, realizînd performanţe senzaţionale.

Începem studiul cu **tehnica,** factorul cel mai important din jocul de volei.

Se poate spune, pe bună dreptate, că **jucătorul fără o înaltă măiestrie tehnică nu este voleibalist ; fără însuşirea la un înalt nivel a tehnicii în atac şi în apărare nu se pot obţine performanţe valoroase.**

În voleiul românesc, în principal datorită unor deficienţe tehnice, nu se pot reedita unele performanţe din trecut (vicecampioni mondiali, campioni europeni) şi în nici un caz nu se vor obţine altele superioare. Deficienţele sînt prezente la seniori, dar, ceea ce este şi mai grav, este faptul că acestea se manifestă mai pregnant la juniori, lucru constatat şi cu ocazia turneului final de juniori — ediţia 1978.

Remedierea lipsurilor constatate trebuie să devină o sarcină permanentă pentru toţi specialiştii, deoarece ridicarea voleiului românesc pe podiumul înaltei performanţe este o datorie patriotică.

Să vedem care sînt — în etapa actuală — cele mai importante aspecte din tehnică, cum au fost pregătite şi care ar trebui să fie orientarea în aplicarea lor mai eficientă.

Analizînd mai profund specificul voleiului observăm că, din punct de vedere tehnic, un rol covîrşitor îl are **preluarea.** Locul acesteia în ierarhizarea elementelor tehnice este impus de speci-

ficul jocului, care nu admite căderea mingii. Alegerea execuției — de sus sau de jos — la preluare trebuie să țină seama de viteza cu care zboară mingea (20—30 m/s) și de posibilitățile mai mici de deplasare ale jucătorului. De aceea, trebuie folosită, în principal, preluarea de jos, care permite acoperirea unei porțiuni mai mari de teren în condițiile menționate mai sus.

În voleiul românesc, rămînerea în urmă a perfecționării preluării de jos s-a datorat și unor orientări greșite. Dintre ele menționăm : tendința de interzicere a folosirii acestei execuții ; insuficienta atenție pentru perfecționarea lovirii de jos pe motiv că „strică frumusețea voleiului" ; experimentarea folosirii lovirii de sus la preluarea serviciului și chiar utilizarea preluării directe (prin lovire de sus) ca tactică de bază în atac. S-au menționat aceste orientări greșite deoarece unele mai persistă, dăunînd progresului performanțelor. Spațiul nu ne permite analizarea fiecăreia dintre aceste orientări greșite, dar ea poate fi și trebuie făcută de către organismele specializate, în consfătuiri, mese rotunde etc.

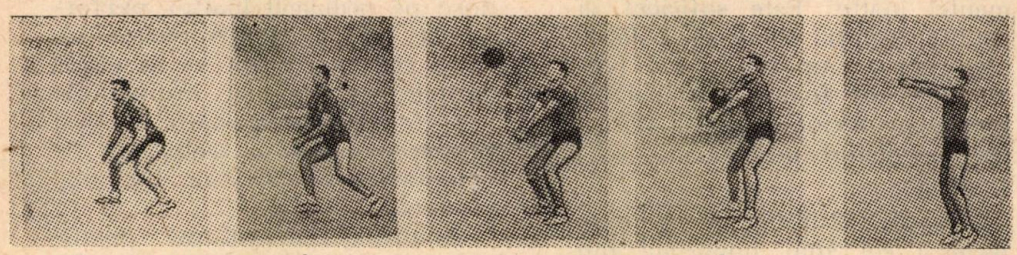
În evoluția preluării de jos distingem un prim moment al folosirii acesteia ca execuție de bază de către echipa masculină a Cehoslovaciei cu ocazia Campionatelor europene — București 1955 (tehnica era rudimentară). În anul 1963 „a apărut" în România echipa națională feminină a Japoniei cu lovirea de jos foarte bine perfecționată. După această dată, echipele R. D. Germane au apărut cu o stilizare a execuției, fapt care-i sporește eficacitatea și mai ales precizia.

În orientarea actuală privind lovirea de jos, trebuie luat cîte ceva din fiecare moment al evoluției. Deci, lovirea de jos trebuie folosită cu preponderență, perfecționată la un înalt nivel și cu o tehnică de execuție perfectă.

Preluarea de sus o recomandăm numai în situațiile cînd adversarul trimite ușor mingea peste plasă.

Specificul jocului impune o îmbinare permanentă a preluării ca execuție tehnică cu aspectul tactic. **Tehnica preluării trebuie să fie diferită în funcție de situația tactică pe care o rezolvă.**

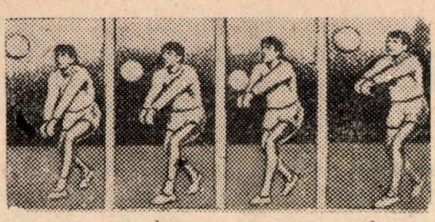
De obicei se folosește aproximativ aceeași tehnică la preluarea serviciului și a atacului, ori acestea diferă. De exemplu : unghiul de cădere este mai ascuțit la preluarea serviciului și mai mare la cea din atac (tendința de verticalitate).



a b c d e

Fig. 1

Preluarea din serviciu se execută fie cu traiectorie înaltă (fig. 1 a.b.c.d.e.), fie cu traiectorie întinsă (fig. 2 a.b.c.d.).



a b c d

Fig. 2

Condiții pentru preluarea eficientă din serviciu :

— deplasarea și oprirea trebuie efectuate astfel încît traiectoria serviciului să cadă în interiorul bazei de susținere ;

— orientarea poziției să fie efectuată cu axul umerilor pe direcția preluării ;

— acțiunea de pendulare să se execute cu brațele perfect întinse ;

— respectarea regulii perpendicularității în momentul lovirii la preluare înaltă (fig. 3) ;

PORȚIUNEA LOVIRII ȘI UNGHIUL DINTRE ACEASTA ȘI DIRECȚIA MINGII LA PRELUAREA SERVICIULUI

Fig 3

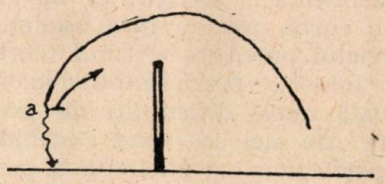
— executarea unei acțiuni de întîmpinare a mingii în cadrul lovirii (mulți jucători așteaptă mingea să-i lovească) ;

— poziția finală să fie echilibrată.

În vederea unei eficiențe mai mari, tehnica preluării serviciului trebuie să fie adaptată și procedeelor de serviciu mai des folosite.

PRELUAREA SERVICIULUI PLANAT

Deosebit de important este ca mingea să fie lovită mai sus înainte ca traiectoria descendentă să devină neregulată (fig. 4), iar în momentul lovirii se recomandă



ALEGEREA MOMENTULUI PRELUĂRII (în punctul a, A UNUI SERVICIU PLANAT.

Fig. 4

o flexie cubitală din articulația pumnului (fig. 5), aspect ce favorizează blocarea articulației cotului, lucru important pentru precizia preluării. Prima parte a

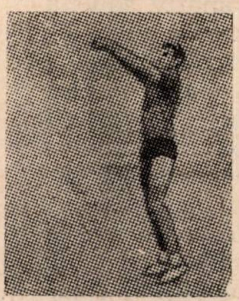


Fig. 5

Fig. 6

mișcării de lovire este mai rapidă (bruscă), iar partea a doua este mai lentă. Poziția finală se menține puțin și după lovire, iar privirea urmărește traiectoria mingii. Poziția finală trebuie să fie stabilă — echilibrată, cu ambele tălpi pe sol, iar centrul de greutate pe cît posibil deplasat pe piciorul din față (fig. 6).

PRELUAREA SERVICIULUI PUTERNIC

Se efectuează aproximativ din aceeași poziție inițială, dar execuția diferă în sensul că brațele „ies" lent în întîmpinarea traiectoriei descendente a serviciului și în timpul contactului cu mingea brațele se retrag rapid amortizînd lovirea. Serviciul puternic se preia ușor, deoarece traiectoria descendentă a mingii se înscrie pe o curbă precisă, fără oscilații. Serviciul puternic — fiind foarte rar folosit — prezintă totuși la ora actuală unele dificultăți de preluare. De aici se poate conchide că perfecționarea eficientă a preluării din serviciu depinde și de existența în echipă a unor jucători cu serviciul dificil și chiar rar întîlnit.

PRELUAREA DIN ATAC

După cum știm, ca aspect nou în cadrul loviturii de atac apare pregnantă tendința de verticalitate. Majoritatea atacurilor din cadrul jocului combinativ solicită în apărare porțiunea din jurul liniei imaginare de 4 m. Pentru a face față, jucătorii liniei a II-a s-au deplasat mai în față, dar nu este suficient, deoarece tehnica clasică de preluare (extensia picioarelor și anteducția brațelor) nu este eficientă, deoarece marea majoritate a preluărilor se duc peste plasă, uneori depășind chiar și terenul advers.

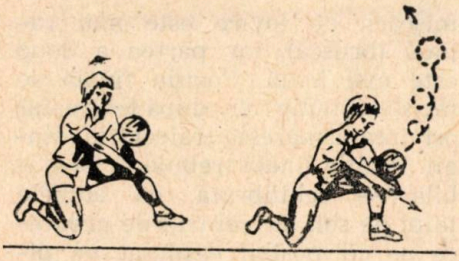


Fig. 7

Recomandăm pentru rezolvarea acestor situații preluarea cu efect (fig. 7), în cadrul căreia mingea este lovită în porțiunea din afara jucătorului (tangentă exterioară). Această lovire imprimă mingii un efect spre jucător, formîndu-se în același timp o pernă de aer în fața mingii care o împinge pe o traiectorie orientată spre interiorul terenului (fig. 8).

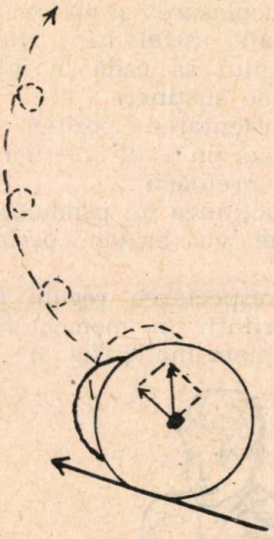


Fig. 8

Tehnica preluării cu efect este eficientă și la preluarea mingii care vine mai sus de înălțimea umerilor apărătorului (fig. 9). De asemenea, salvarea unor mingi prin lovire cu o mînă se recomandă să fie efectuată tot prin lovire cu efect (fig. 10 a și b); în caz contrar, inerția deplasării jucătorului se transmite mingii care sare mult în afara terenului.

În vederea sporirii eficienței preluării cu efect, din atac puternic, mai sînt necesare :

— rapiditate maximă în folosirea fandării înainte (uneori cu îngenunchierea piciorului din spate) ;

PRELUARE CU EFECT DE SUS, DIN LATERAL A ATACULUI PUTERNIC

Fig. 9

— însușirea fandării laterale și chiar înapoi (pivotare) ;

— oprire echilibrată după deplasare (în cadrul lovirii cu o mînă) ;

— execuție numai cu brațele bine întinse ;

— preocupări speciale și exersare multiplă mai ales la juniori etc.

Fig 10b Fig. 10a

Preluarea atacului puternic se mai poate efectua și prin coborîrea centrului de greutate în momentul contactului cu mingea :

— prin fandare și îngenunchiere (fig. 11) ;

— prin coborîre numai a brațelor în momentul contactului cu mingea ;

— prin plonjon pe spate, lateral etc.

Recomandăm totuși extinderea preluării cu efect, deoarece :

— rezolvă mai multe situații, cealaltă preluare rezolvă numai mingile venite în fața apărătorului și foarte aproape de el ;

— mingea din preluarea cu efect poate fi mai ușor dirijată spre locul „intrării", ceea ce favorizează atacul combinativ ; preluarea cu coborîrea centrului de greutate are mai mult aspect defensiv (de a nu cădea mingea) ;

— preluarea cu efect conține o mișcare activă de întîmpinare — lovire a mingii, ceea ce-i conferă de la început precizie mai mare decît la cealaltă unde jucătorul așteaptă ca mingea să-l lovească ;

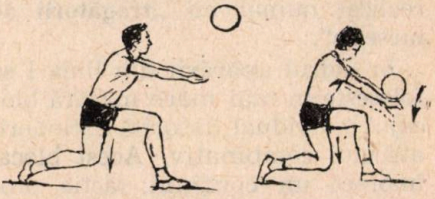


Fig. 11

— preluarea cu efect nu poate rezolva singură rămînerea în urmă a apărării, ci numai conjugată cu alte îmbunătățiri. De exemplu : poziție mai joasă în apărarea din linia a II-a, perfecționarea înaltă a fandărilor, inclusiv cu piciorul neîndemînatic, mișcarea continuă în teren pentru a se realiza așa-numita intervenție la minge din „lansat", perfecționarea lovirii cu o mînă, inclusiv cu mîna neîndemînatică, pregătirea fizică specifică acțiunilor de apărare din linia a II-a, dezvoltarea capacității de anticipare, educarea la jucători a dorinței și pasiunii de perfecționare și autoperfecționarea jocului din linia a II-a de apărare etc.

Îmbunătățirea, perfecționarea înaltă a preluării din serviciu și din atac trebuie să constituie, în etapa actuală, obiectivul major al pregătirii, deoarece blocajul nu mai poate rezolva toată apărarea. Dealtfel, se spune că fără jucători completi nu se pot obține performanțe, iar **jucător — complet în accepțiunea voleiului modern — înseamnă : foarte bun trăgător și și cel puțin bun apărător în linia a II-a.**

Apărarea în linia a II-a, pe lîngă asigurarea de a nu cădea mingea, trebuie să creeze situații de atac periculos ; în caz contrar, inițiativa trece de partea adversarului. Acest deziderat al voleiului de performanță nu poate fi realizat numai cu **„trăgătorii de meserie".**

În cadrul apărării din linia I se folosește în mai mare măsură blocajul individual datorită extinderii atacului combinativ. Acest blocaj îmbracă un conținut tactic pronunțat, aspect ce nu trebuie neglijat în pregătire. Dealtfel, propunem să se îmbunătățească și terminologia blocajului. Să apară denumiri ca : **blocaj la atac de minge scurtă, blocaj la atac din ridicare întinsă** etc. Menționarea în documentele de planificare a acestor denumiri obligă pe antrenori să exerseze blocajul în situațiile tactice respective, ceea ce conferă pregătirii mai multă eficiență.

Un aspect oarecum nou în ceea ce privește blocajul individual este efectuarea de două ori a blocajului în aceeași fază de apărare (la atac combinativ cu aglomerarea unei zone, de obicei zona 3). Primul blocaj se va efectua cu săritura mai mică și defensiv, iar următorul — cu săritură normală și ofensiv.

În cadrul blocajului colectiv propunem extinderea blocajului defensiv, ceea ce permite valorificarea introducerii (celor patru lovituri). Acest fapt poate ușura intrarea în posesia mingii de către apărare, mai ales dacă sîntem de acord că dublarea atacului propriu se va îmbunătăți (situație relativ ușor de îmbunătățire).

Un aspect nou care ar putea spori potențialul apărării îl constituie însușirea deprinderii (la blocajul colectiv) de a se retrage mîinile în cazul atacului lobat sau cu plasare.

Avantajele acestei acțiuni :

— jucătorii din linia I se pot pregăti mai din timp pentru autodublare ;

— jucătorii liniei a II-a nu mai sînt mascați de blocaj, observă mai devreme traiectoria atacului și pot anticipa mai eficient ;

— trimiterea des de către blocaj a atacului plasat — lobat înapoi la adversar se face, de obicei, ușor, facilitînd dublarea, adversarul avînd astfel posibilitatea să atace din nou menținîndu-și inițiativa.

Dacă observăm atent jocurile oficiale, această mișcare — la prima vedere pretențioasă — apare uneori la jucătorii foarte îndemînatici, care retrag mîinile în fața unui atac în blocaj afară. Dacă fără o pregătire specială se reușește această mișcare, atunci cu o pregătire corespunzătoare a blocajului cu retragerea brațelor se poate îmbunătăți potențialul apărării. Va fi un cîștig chiar și numai prin faptul că se creează probleme în plus atacului advers (să nu plaseze, să atace numai în forță etc.).

Preluarea în cadrul autodublării este ultima problemă la care ne vom referi. Aceasta se folosește

în insuficientă măsură pentru că : este neglijată în pregătire, pregătirea ei insuficientă ducînd la ciocniri între jucători, ezitări, acțiuni nereușite.

Nu sîntem de acord cu abandonarea acestui element, care folosit rațional și pregătit minuțios, poate contribui la îmbunătățirea potențialului din apărare, deoarece: sînt porțiuni din imediata apropiere a blocajului unde se poate interveni mai eficient prin autodublare ; nu trebuie dislocat unul sau doi jucători din dispozitivul liniei de apărare pentru 3—4 mingi plasate pe set, cînd locul de unde pleacă jucătorii este mult mai des solicitat de atacul advers (vom reveni cu date convingătoare în prezentarea capitolului de tactică).

Recomandăm autodublarea numai în cazul blocajului colectiv, iar pentru învățare-perfecționare mai rapidă se pot specializa 2—3 jucători care să fie așezați în formație în diagonală sau intercalat.

CONCLUZII — PROPUNERI

— Ridicarea potențialului apărării și în special al celei din linia a II-a se înscrie pe linia **realizării în pregătire a unui echilibru între atac și apărare, cerință primordială a voleiului de mare performanță.**

— Să se urmărească îmbunătățirea terminologiei, potrivit cu specificul voleiului și să apară atît în programele eșaloanelor de performanță, cît și în pregătire aspectul tehnic îmbinat organic cu situația tactică.

— Impulsionarea educării și pregătirii jucătorului complet, potrivit cu accepțiunea voleiului modern, prin măsuri eficiente, printre care :

a. acordarea de premii celor mai completi jucători ;

b. organizarea „Cupei jucătorului complet“ în timpul pregătirii centralizate a loturilor reprezentative ;

c. stabilirea unor structuri de exerciții, complexe, jocuri pregătitoare și a unui sistem de acționare precis pe cicluri de pregătire pentru aspectele actuale importante și pentru cele noi din tehnică, cu priorități pentru tehnica apărării.

— Operativitate în discutarea aspectelor importante actuale, a noutăților și în aplicarea de hotărîri a celor definitivate.

— Aspectele prezentate le considerăm un punct de plecare pentru valorificarea unor actualități și noutăți. Desigur, exemplele menționate nu epuizează problemele, dar am dori să stimuleze căutările în vederea progresului mai rapid al voleiului românesc.

ST. STROIE : **Actualites — nouveautes dans la technique de la defense du jeu de volleyball (I).**

Specifique pour le voleyball du point de vue technique, la reception represente l'element principal pour la realisation du but du jeu — ne pas laisse tomber a balle dans son propr camp. Il faut, en consequence, que la technique de la reception soit differente en fonction de la situation tactique qu'elle resout : une utilisation de la même reception tant point le service adverse incorecte. Sur cette theme, l'auteur preque pour a la reception de l'attaque este sente les aspectes essentielles qu'il faut considerer pour une bonne reception.

Des references sont faits concernant la reception des services — planes ou forts, et de l'attaque avec ses multipels formes. Le perfecionnement de la reception

du service et de l'attaque c'est l'objectif majeur de la preparation en defense, le blocage s'evrant insufisant.

L'auteur presente quelques propositions concernant des changements de terminologie qui s'imposent tenant compte de l'evolution du jeu, pour que les termes empleyés expriment mieux les changements structurales dans la technique et tactique des differentes procedés.

ȘT. STROIE : **New Technique in Defance Volleyball Playing (I)**

The taking over of the ball is a specific technical element as it fulfils the desideratum of the game — to keep the why the taking-over techniques should vary according tot the tactical situation. It is wrong to use the same techniques in receiving the adversary's service and the latter's attack. This is an essential argument which should be focused on.

The author makes a whole description of taking over of serviced balls and of taking over the ball for attacking purposes. His view is that in the present stage, the fundamental objective is to prepare defence as blocking techniques only are insuficient. Taking over in service and attack should be improved constantly.

The author also makes proposals for the improvement of technology wich should better express the structural modifications in the techniques and tactics.

„Educație fizică și sport" — revista tuturor cadrelor sportive !

„Educație fizică și sport" — în toate bibliotecile de specialitate !

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, revista „Educație fizică și sport".

„Educație fizică și sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educație fizică și sport" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

MIJLOACE PENTRU DEZVOLTAREA ÎNDEMÎNĂRII SPECIFICE LA COPIII ŞI JUNIORII CARE PRACTICĂ JOCUL DE BASCHET

Lector univ. MAGDALENA MUŞAT
Institutul de învăţămînt superior — Oradea

Jocul de baschet modern, caracterizat prin variaţia acţiunilor executate într-un regim de viteză crescut, reclamă preocupări din partea antrenorilor pentru a contribui la dezvoltarea îndemînării sportivilor încă de la începutul activităţii lor şi căutarea celor mai eficiente mijloace şi metode de dezvoltare a îndemînării, în concordanţă cu particularităţile de vîrstă.

În literatura de specialitate nu întîlnim o definire unitară a acestei calităţi motrice ; avînd numeroase interferenţe cu alte calităţi motrice, unii autori îi contestă chiar existenţa.

Ne vom opri asupra definiţiei date de **Gh. Mitra** şi **Al. Mogoş** în lucrarea apărută anul trecut (1977), cu privire la calităţile motrice. Ei denumesc îndemînarea drept... **„capacitatea (aptitudinea) individului de a însuşi şi efectua acţiuni motrice cu grade de dificultate diferite, dirijînd precis şi economic mişcările în timp şi spaţiu, cu vitezele şi încordările necesare, în deplină concordanţă cu condiţiile impuse şi cu situaţiile ce apar pe parcursul efectuării acţiunii“.**

Îndemînarea este implicată în toate acţiunile ce presupun un anumit grad de coordonare şi precizie, condiţionînd atît însuşirea şi perfecţionarea diferitelor acţiuni motrice (procedee tehnice şi tactice), cît şi aplicarea acestora în condiţii neobişnuite (schimbarea elementelor de ambianţă — calitatea terenului şi a instalaţiilor, condiţiile de iluminat, factorii meteorologici etc.).

De această calitate motrică depind şi orientarea în spaţiu, echilibrul, în special în cazul dereglării acestora (alunecări, căderi, contacte cu adversarul etc.).

Capacitatea de a executa cu uşurinţă o acţiune complexă, „simţul coşului“, „simţul mingii“, viteza însuşirii şi executării unor procedee tehnico-tactice, capacitatea de sincronizare a acţiunilor proprii în funcţie de parteneri şi adversari sînt elemente ce indică nivelul îndemînării unui jucător. Acestea pot fi native, dar pot fi şi perfectibile.

În procesul instruirii copiilor şi juniorilor, antrenorul dispune de o multitudine de mijloace în vederea dezvoltării îndemînării. Pentru aceasta, este necesar ca jucătorii să-şi însuşească un număr cît mai mare şi cît mai variat de deprinderi motrice, contribuindu-se astfel la dezvoltarea plasticităţii scoarţei cerebrale, premisă pentru manifestarea la o cotă superioară a îndemînării.

Este necesar ca, de la început, îndemînarea specifică să se abordeze pe fondul dezvoltării îndemînării generale.

În practica cu începătorii, unii antrenori preferă de multe ori „lucrul cu mingea“, neglijînd

mijloacele care contribuie la dezvoltarea îndemînării generale (exerciții cu caracter aplicativ — cățărări, tîrîri, escaladări, echilibru, parcursuri de obstacole, elemente acrobatice dinamice simple, sărituri etc.).

Dezvoltarea îndemînării specifice în baschet se realizează prin executarea unor exerciții asemănătoare cu structura motrică a mișcărilor întîlnite în jocul de baschet. Se poate afirma că toate exercițiile de tehnică dezvoltă îndemînarea, acestea nefiind însă suficiente. Vom prezenta în continuare cîteva mijloace ce pot fi folosite în acest scop și indicațiile metodice corespunzătoare.

1. **EXERCIȚII CU CARACTER DE JONGLERIE :**

— trecerea mingii dintr-o mînă în cealaltă, împrejurul corpului ;
— trecerea mingii la spate, ținută cu 1—2 mîini, aruncarea ei peste cap (umăr) și prindere în față ;
— aruncarea mingii peste cap (umăr) și prindere la spate ;
— trecerea mingii la spate, ținută cu 1—2 mîini, aruncarea ei printre picioare, cu pămîntul și prindere în față ;
— aruncarea mingii printre picioare, cu pămîntul și prindere la spate ;
— trecerea mingii dintr-o mînă într-alta, în jurul picioarelor, simplu și în opt ;
— aruncarea mingii în sus, piruetă 360° și prinderea ei ; același lucru cu pămîntul ;
— trecerea a două mingi dintr-o mînă într-alta, succesiv, pe sus și cu pămîntul.

Indicații metodice

Exercițiile se execută izolat sau în combinații, fără sau cu întrecere : „Cine execută **mai repede** 10 treceri ale mingii în jurul trunchiului sau „Cine execută **mai multe** aruncări ale mingii peste cap cu prindere la spate, fără să scape mingea“ etc.

La grupele de minibaschet sau copii se vor folosi elemente mai simple, executate izolat sau în combinații de 2—3 elemente, fără sau cu întrecere.

În grupele de juniori II și I se vor folosi elemente mai complicate și combinații de 4—5 elemente, executate sub formă de întrecere.

2. **EXERCIȚII PENTRU ÎNSUȘIREA UNOR PROCEDEE TEHNICE ÎN CONDIȚII DE AMBIDEXTRIE — MÎNUIRI DE MINGE, CU MÎNA MAI PUȚIN ÎNDEMÎNATICĂ :**

— pase (cu o mînă de la umăr, din volé, pe la spate, peste cap, peste umăr, din cîrlig și semicîrlig) ;
— dribling ;
— aruncări la coș de pe loc, din deplasare și săritură.

Indicații metodice

Executarea procedeelor tehnice în condiții de ambidextrie se va realiza încă de la începutul pregătirii. La echipele de minibaschet și copii se va insista asupra perfecționării capacității de a efectua driblingul și aruncarea la coș din dribling, cu o mînă de sus și structurile elementare corespunzătoare (oprire — fentă de depășire dreapta, dribling și aruncare la coș din dribling, cu mîna stîngă).

La echipele de juniori II și I, executarea procedeelor tehnice se va face în condiții variate, în cadrul acțiunilor tactice de bază

(pătrundere, depășire, „dă și du-te", încrucișare, depășire numerică).

Se vor perfecționa și alte procedee de aruncare la coș din dribling (oferită, semicîrlig), precum și aruncările la coș din săritură, din apropierea panoului (1—2 m).

3. EXERCIȚII PENTRU ÎNSUȘIREA PASELOR SPECIALE ȘI A ARUNCĂRILOR LA COȘ SPECIALE SAU ACROBATICE :

— pase speciale (pe la spate, peste cap, umăr, din volé, cîrlig, semicîrlig), executate de pe loc, din deplasare și din săritură ;

— aruncări speciale la coș (din cîrlig, semicîrlig, peste cap, din volé), executate din deplasare și din săritură ;

— aruncări acrobatice la coș.

Indicații metodice

Procedeele specifice de pasare și aruncare la coș se vor folosi la echipele de juniori II și I, insistîndu-se asupra perfecționării celor cu utilitate în joc.

4. EXERCIȚII PENTRU ÎNSUȘIREA PROCEDEELOR TEHNICE ÎN CONDIȚII VARIATE :

a) **pentru pase :**

— pase cu două mingi, în perechi (prin lateral sau o minge se transmite prin lateral, cealaltă cu pămîntul, schimbarea sensului de pasare, la semnal) ;

— prinderea și pasarea mingii cu o mînă, de la umăr ;

— pase de pe loc, din deplasare și săritură, precedate de elemente de jonglerie ;

b) **pentru dribling :**

— dribling pe loc, alternat cu piruetă 360° ;

— dribling pe loc, în jurul corpului, cu trecerea mingii dintr-o mînă într-alta (spre dreapta, stînga) ;

— dribling pe loc, cu trecerea mingii printre picioare, în opt (cu ambele picioare pe loc sau cu ridicarea unui picior) ;

— driblinguri joase, la 10 cm de sol, fără a privi mingea ;

— alternări de dribling înalt, mediu, jos, cu opriri, schimbări de direcție ;

— dribling din alergare, cu schimbarea mîinii prin trecerea mingii pe la spate ;

— dribling din alergare, cu schimbarea mîinii prin piruetă 360° ;

— dribling cu două mingi, cu ambele mîini, simultan sau alternativ ;

— dribling din poziția șezînd, ghemuit sau sprijin culcat pe o mînă ;

— dribling în spațiu limitat — mai mulți jucători, fiecare cu o minge, driblează, căutînd să scoată mingea de la adversar (întrecere — „Cine rămîne ultimul") ;

c) **pentru aruncări la coș :**

— aruncări la coș, precedate de elemente de jonglerie (trecerea mingii în jurul trunchiului, printre picioare) ;

— aruncări la coșuri fără panou.

Indicații metodice

Se pot folosi mingi de diferite mărimi și greutăți, precum și poziții de plecare neobișnuite (din șezînd — dribling și aruncare la coș ; din rostogolire — dribling, oprire, pasă).

5. STRUCTURI TEHNICO-TACTICE, EXECUTATE ÎN CONDIȚII DIVERSE DE ECHILIBRU :

— dribling cu mîna dreaptă, trecerea mingii în mîna stîngă, pe la spate, aruncare la coș din dri-

bling cu mîna dreaptă, precedată de piruetă 360° ;

— dribling cu mîna dreaptă, trecerea mingii în mîna stîngă prin piruetă 360° spre dreapta, dribling cu mîna stîngă, trecerea mingii în mîna dreaptă prin piruetă 360° spre stînga și aruncare la coș cu o mînă, de sus, oferită ;

— dribling cu mîna dreaptă (stîngă), pasă din dribling, alergare cu piruetă 360°, reprimirea mingii și aruncare la coș cu o mînă de sus, precedată de trecerea mingii în jurul trunchiului.

Indicații metodice

Exercițiile prezentate se folosesc la echipele de juniori mari datorită dificultăților de execuție, în prezența adversarilor semiactivi și activi.

6. **JOCURILE DE MIȘCARE** (ștafete și curse aplicative) reprezintă, în special la echipele de juniori mici, unele dintre cele mai adecvate și valoroase sisteme de acționare. La eșaloanele inferioare se vor folosi ștafete cu pase, dribling și structuri în cadrul cărora vor fi introduse elemente de jonglerie simplă, întreceri folosind procedee tehnice executate cu mîna mai puțin îndemînatică.

La echipele de juniori II și I se pot utiliza ștafete cu structuri complexe (pase speciale, dribling și aruncări la coș în condiții variate) însoțite de elemente de jonglerie mai dificile.

Jocurile se pot desfășura și sub formă de „curse aplicative" cu teme mixte, de dezvoltare atît a îndemînării generale, cît și a celei specifice. Exemplu : rostogolire înainte pe saltea, cu mingea ținută lateral, dribling cu mîna mai puțin îndemînatică, cățărare pe scara fixă (dus), dribling, oprire, pasă, precedată de trecerea mingii în jurul trunchiului (întors). Ștafeta se poate folosi la echipele de copii (12 ani).

Echipele vor fi formate din 4—6 jucători. Numărul de repetări, complexitatea jocului depind de nivelul de pregătire fizică și tehnică al jucătorilor.

7. **JOCURI DE ȘCOALĂ, CU TEMĂ :**

— joc cu pase speciale ;

— joc cu aruncări speciale la coș ;

— joc numai cu mîna neîndemînatică ;

— joc cu elemente de jonglerie etc.

Indicații metodice

Jocurile de școală contribuie într-o măsură mai mare la crearea situațiilor în care sportivului i se solicită să utilizeze în condiții de aplicare corectă (nestudiate, în prealabil), priceperile și deprinderile cunoscute, influențîndu-se prin aceasta îndemînarea acestora. Se folosesc cu pondere mai mare la echipele de juniori I, II.

8. **JOCURI ÎN CONDIȚII DIVERSE DE AMBIANȚĂ :**

— joc cu mingi de diferite mărimi și greutăți (volei, handbal, rugby) ;

— joc la coșuri fără panou sau la panouri diferite (lemn, plexiglas) ;

— joc cu un număr mai mare sau mai mic de jucători ;

— joc pe terenuri variate (parchet, asfalt, zgură) ;

— joc în condiții necorespunzătoare (iluminare slabă, teren de asfalt și zgură denivelate etc.) ;
— joc în condiții atmosferice diferite : soare puternic, ploaie, vînt etc.

CONCLUZII

— În activitatea cu copiii și juniorii se vor aborda ambele forme de dezvoltare a îndemînării, atît cea generală, cît și cea specifică, acestea dezvoltîndu-se în regim de viteză (juniori III, IV) și viteză — rezistență (juniori II, I) cu ponderi diferite privind intensitatea efortului, specifice vîrstei.
— În scopul dezvoltării îndemînării specifice, antrenorul dispune de numeroase mijloace : exerciții asemănătoare cu structura motrică a mișcărilor specifice jocului, exerciții de tehnică executate în condiții variate, în condiții diverse de echilibru și ambidextrie, jocuri de mișcare, jocuri școală.
— Din punct de vedere metodologic, dezvoltarea îndemînării se bazează pe mărirea stabilității la elementele perturbatoare, prin complicarea continuă a condițiilor de lucru. Îndemînarea se va realiza prin însușirea unui număr variat de deprinderi motrice și prin folosirea lor în condiții mereu schimbătoare.
În scopul influențării acesteia, unele acțiuni motrice nu trebuie exersate întotdeauna pînă la automatizare.

BIBLIOGRAFIE

GAGEA A. : Eseu despre coordonare, rev. Educație fizică și sport, nr. 4/1977.

HRIȘCĂ ARISTEIA : Baschet, Curs de bază, Ed. didactică și pedagogică, București, 1968.

MITRA GH., MOGOȘ AL. : Dezvoltarea calităților motrice, Ed. Sport-Turism, București, 1977.

PIERON M. : Relații între nivelul inițial și cel final al unei îndemînări motrice, prognoza nivelului final, Sportul de performanță, nr. 128 (uz intern), C.N.E.F.S., București, 1975.

SOTIRIU R. : Exerciții pentru dezvoltarea îndemînării la jucătorii de handbal, rev. Educație fizică și sport, nr. 6/1968.

MAGDALENA MUȘAT : **Moyens de developpement de l'habileté spécifique chez les enfants et juniors qui pratiquent le basket**

Partant de l'idée que l'habileté joue d'une grande importance dans toutes les actions qui necessitent un certain degré de coordination et précision, on présente quelques moyens récomandés pour le developpement de cette qualitée, avec les indication méthodiques necessaires. Sont présentées des exercices ayant un caractère de virtuosité, des exercices pour l'apprentissage des procédés dans des conditions d'ambidextrie, des exercices pour l'apprentissage des passes speciales et des lancements speciales ou acrobatiques, des procédés téchniques dans des condition variées, des structures techniques et tactiques exécutés dans des condi-

tions diverses d'équilibre, jeux de mouvement, jeux d'école avec théme, jeux en conditions différentes d'ambiance.

L'habileté des enfants et juniors qui pratiquent le basket s'agrandit par l'apprentissage d'un plus grand et plus varié nombre des habitudes motriques et par leur utilisation dans des conditions toujours changeantes.

MAGDALENA MUȘAT : **Means of Developing Specific Skills with Children and Juniors Practising Basket-ball**

Starting from the idea that skill is linked to all actions implying coordination and accuracy, the author describes a few of the means she finds useful for developing these qualities and skills also providing adequate methodical directions. She describes, for instance, juggling exercises, exercises for the acquisition of technical procedure by ambidexters, exercises for special passes and special shoots for goal, exercises for the acquisition of technical procedures under varied conditions, technical and tactical structures executed under various conditions of equilibrium, games implying a number of varied exercises, special school games, games under various environmental conditions.

The skills of children and juniors practising basketball will develop by their acquiring a great number of various motive skills and by their using the latter under changing conditions.

OPINII

CONSULTAȚII

ASISTENȚA PSIHOLOGICĂ A SPORTIVULUI — DEMERS CU CARACTER ȘTIINȚIFIC

Prof. univ. dr. MIHAI EPURAN
I.E.F.S.

1. Asistența psihologică a dobîndit în sport un sens mult mai larg și un conținut mai bogat decît asistența psihologică din toate zilele. Aceasta, întrucît sportivul se află în situația particulară a unei ființe deosebit dotată, supuse unor eforturi-limită de adaptare și care trebuie să obțină o anumită performanță.

Putem afirma că asistența psihologică a sportivilor tinde să depășească cadrele activității de pregătire psihologică și pregătire psihologică pentru concurs, incorporîndu-le într-o acțiune mai complexă, mai cuprinzătoare, care are drept scop simultan : psihognoza, psihogogia, psihoprofilaxia și psihoterapia.

Considerînd activitatea sportivă în ansamblul său, vom sublinia faptul că asistența psihologică a devenit în ultima vreme a componentă, indispensabilă a procesului de pregătire a sportivului lui și de realizare a performanței. În același context subliniem și faptul că asistența psihologică este o latură esențială a asistenței științifice acordată sportivului de performanță de către o echipă interdisciplinară care devine tot mai numeroasă.

Deși în cele ce urmează ne vom referi în mod deosebit la asistența acordată de psiholog, nu vom trece cu vederea că aceasta este în fapt o activitate de grup, la care colaborează antrenorul, medicul, conducătorul, echipa, familia și alții. Tot așa nu vom uita că este vorba de **o acțiune a unui om asupra altui om și că participarea sportivului la propria asistență este o condiție a reușitei pregătirii.**

Ca orice activitate, asistența psihologică poate fi făcută la întîmplare, empiric-artizanal sau științific, de către specialiști. Ea poate fi muncă de rutină sau act de creație.

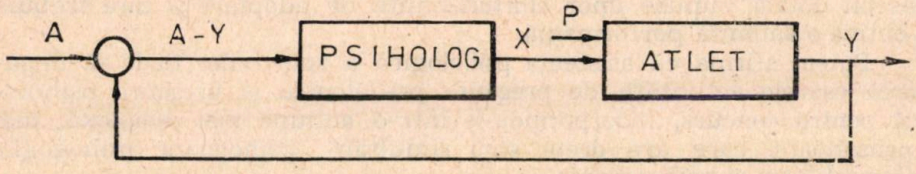
Fără îndoială că discuțiile asupra acestei probleme pot genera puncte de vedere teoretice sau metodologice, conducînd la precizarea sau îmbogățirea tehnicilor aplicative.

2. Punctul de vedere din care dorim să discutăm asistența psihologică a sportivului poate fi rezumat astfel : personalitatea sportivului este un sistem, **un sistem hipercomplex, integrativ și dinamic, iar formarea și educarea ei un caz particular al conducerii sistemelor.**

Educație fizică și sport, nr. 10, 1978, pag. 55

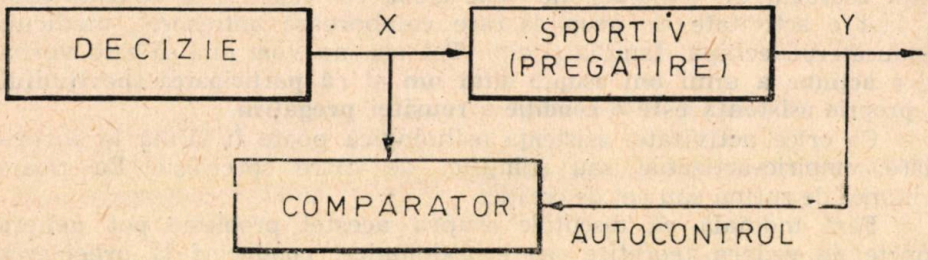
Adoptînd la tema noastră schemele generale și unele principii ale conducerii sistemice, vom considera asistența psihologică a sportivului ca proces de conducere — realizat de psiholog — iar pe sportiv ca sistem condus. Asistența psihologică va circumscrie **elaborarea deciziei, aplicarea acesteia** și — în baza rezultatelor — adecvarea tehnicienilor în vederea unei activități viitoare mai eficiente.

Asistența psihologică este, simultan, **proces de instruire** (în sensul cel mai larg al termenului — vizînd : precizarea obiectivelor, stabilirea modalităților de atingere a lor și analiza performanțelor obținute) și **proces dinamic** — variabilele sale modificîndu-se în timp. Conducerea sistemului „sportiv" se va baza pe analiza triadei informație-decizie-acțiune. Întregul proces de conducere se va caracteriza prin evoluția celor trei subsisteme care-l compun : a) subsistemul conducător sau decizional, a cărui ieșire constituie intrarea subsistemului condus ; b) subsistemul condus, care realizează acțiunile conform deciziilor primite și a cărei ieșire controlează intrarea sistemului ; c) subsistemul informațional, care transmite valorile ieșirii subsistemului condus la intrarea celui decizional.



A=informația inițială.
A—y=informația corectată prin feed-back.
X=decizia.
P=perturbații.
Y=informația la ieșire, performanța.

Întrucît subsistemul condus (sportivul) este **autoreglabil**, decizia psihologului devine în mare măsură scop, activitatea de realizare a acestui scop avînd la bază **autocontrolul.**



„Conducerea" asistenței psihologice este atribuită specialistului, psiholog sau antrenor cu bună pregătire în domeniul psihologiei. Psihologul analizează starea sportivului, ia decizii, îndeplinește un plan de acțiune, **angrenînd** sportivul într-un proces de pregătire, controlează îndeplinirea programului, creează tehnici sau modalități particulare de aplicare a lor, dezvoltă la sportiv capacitatea de urmărire și realizare a scopului.

Condițiile unei asistențe eficiente sînt următoarele :

— stabilirea acelei secvențe de acțiuni (intrări) care conduc sportivul (sistemul dat) pe o anumită traiectorie stabilită aprioric ;

— aplicarea adecvată a acțiunilor în timp, ținînd seama de răspunsurile parțiale ale sportivului și care necesită readaptări sau corectări ale deciziei ;

— asigurarea participării sportivului la procesul perfecționării (autoasistenței).

Conducerea procesului de asistență implică în mod evident :

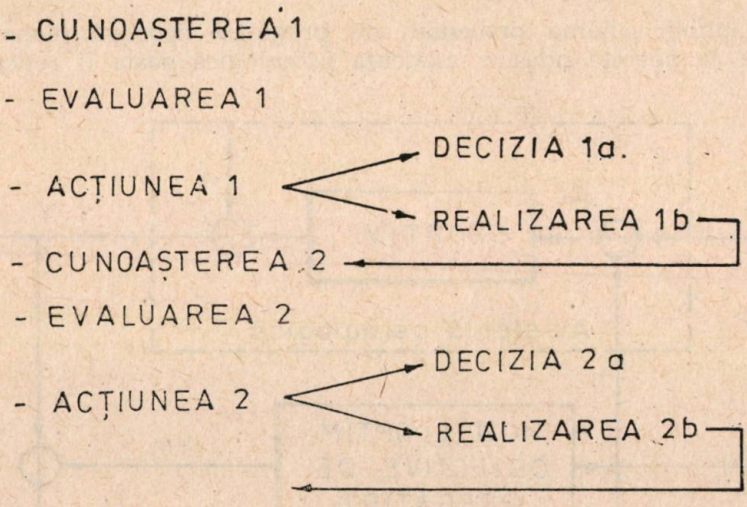
— cunoașterea sistemului condus (sportivul) ;

— evaluarea critică a sistemului (aprecierea nivelului de pregătire, performanță ș.a.) ;

— proiectarea sistemului replică (imaginea sportivului la timpul viitor, ceea ce implică și imaginarea acțiunilor, deciziilor corespunzătoare) ;

— aplicarea acțiunilor de transformare a sistemului actual în sistem optimizat.

Procesul poate fi înscris ca o succesiune de triplete (după I. A. Popescu).



3. Eficiența și adecvarea deciziei în procesul de asistență sînt condiționate de cel puțin trei grupe de factori :

a. fundamentarea științifică a asistenței psihologice și — legată de ea — existența unei metodologii și tehnologii superioare ;

b. existența unui volum complet de informații asupra sportivului și condițiilor în care lucrează, precum și asupra posibilităților de evoluție ulterioară ;

c) existența unui model sau a unor obiective foarte precis delimitate pe care trebuie să le realizeze psihologul împreună cu sportivul.

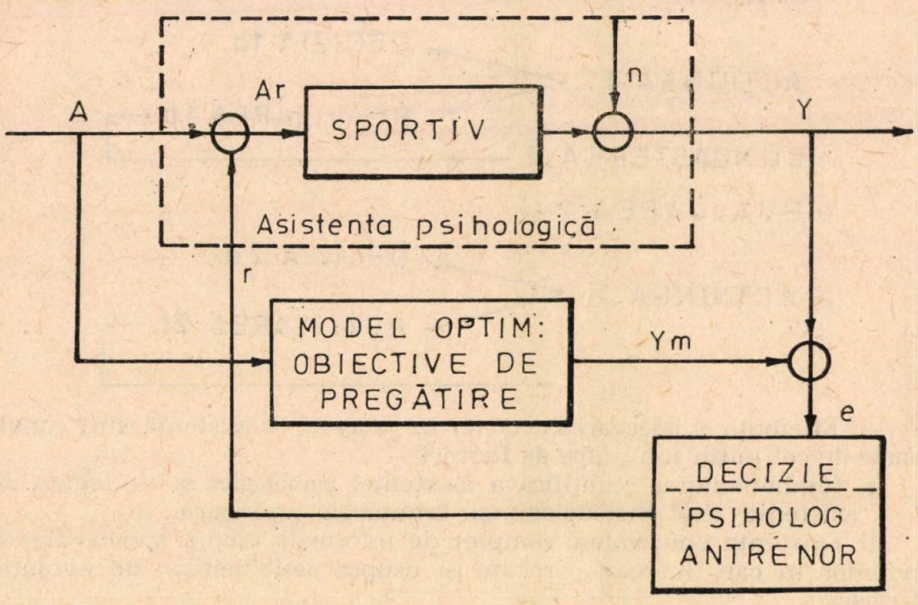
Întrucît ne-am propus discutarea asistenței psihologice a sportivului din punctul de vedere al conducerii sistemelor, nu vom insista asupra primilor doi factori. În legătură cu cel de al treilea vom reaminti faptul că „conducerea prin obiective a sistemelor" este o tehnică curentă,

deosebirile dintre decidenți constînd în maniera cum sînt stabilite, urmărite și controlate aceste obiective și nu în existența lor. Foarte mulți conducători și antrenori își propun pentru sportivii lor primul loc la o probă a J.O., dar fiecare realizează pregătirea în mod particular.

Secvențele conducerii prin obiective sînt următoarele :

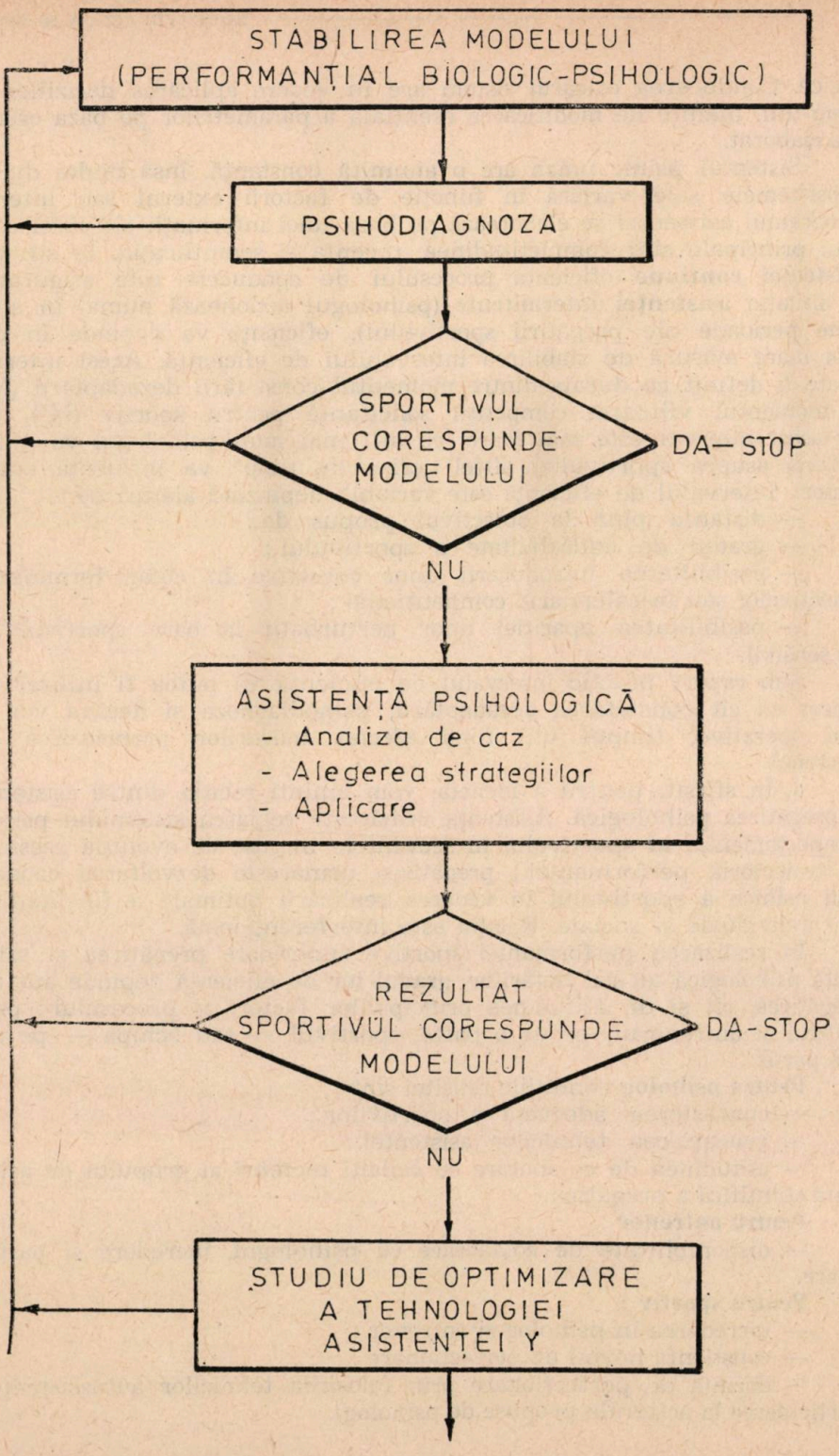
- DEFINIREA OBIECTIVELOR
↓
- COMPARAREA OBIECTIVELOR CU PERFORMANȚELE ACTUALE ȘI POSIBILITĂȚILE DE PROGRES ALE SPORTIVULUI
↓
- CERCETAREA STRATEGIILOR POSIBILE
↓
- ALEGEREA STRATEGIILOR
↓
- APLICAREA

Adaptînd schema procesului de pregătire sportivă elaborată de A. Gagea la nevoile noastre, asistența psihologică poate fi reprezentată astfel :



4. Pornind de la elementele „Programului de asistență psihologică a sportivului" prezentat la Congresul european de psihologia sportului de la Köln (1972), propunem secvența de operații pe care o prezentăm în pag. 59.

5. Un ultim aspect asupra căruia dorim să atragem atenția cu această ocazie este ceea ce numim **„intervalul de eficiență"** al asistenței psiho-


STABILIREA MODELULUI
(PERFORMANȚIAL BIOLOGIC-PSIHOLOGIC)
PSIHODIAGNOZA
SPORTIVUL CORESPUNDE MODELULUI
DA— STOP
NU
ASISTENȚĂ PSIHOLOGICĂ
- Analiza de caz
- Alegerea strategiilor
- Aplicare
REZULTAT SPORTIVUL CORESPUNDE MODELULUI
DA-STOP
NU
STUDIU DE OPTIMIZARE A TEHNOLOGIEI ASISTENȚEI Y

logice. Conducerea oricărui sistem are în vedere aplicarea deciziilor în timp util, înainte de modificarea esențială a parametrilor pe baza cărora s-a elaborat.

Sistemul psihic uman are o anumită constanță, însă multe dintre subsistemele sale variază în funcție de factorii externi sau interni. Programul asistenței se elaborează pe baza unei informații ale cărei condiții principale sînt completitudinea, recența și semnificația. În situația **asistenței continue** eficiența procesului de conducere este asigurată ; în situația **asistenței intermitente** (psihologul acționează numai în anumite perioade ale pregătirii sportivului), eficiența va depinde în cea mai mare măsură de stabilirea intervalului de eficiență. Acest interval poate fi definit ca durata dintre momentul constatării dezadaptării (M_1) și momentul viitoarei competiții solicitantă pentru sportiv (M_2). Cu cît acest interval este mai mare, cu atît mai mult psihologul va putea acționa asupra sportivului, altfel „criza de timp" va influența ambii factori. Intervalul de eficiență este variabil, depinzînd alături de :

— distanța pînă la obiectivul propus de :

— gradul de educabilitate a sportivului ;

— posibilitatea introducerii unor corective în chiar formularea obiectivelor sau în calendarul competițional ;

— posibilitatea apariției unor perturbații la care sportivul să fie sensibil.

Sub raport practic intervalul de eficiență va putea fi utilizat cu succes cu cît constatarea dezadaptării, psihodiagnoza și decizia vor fi mai operative, timpul util fiind afectat măsurilor propriu-zise de asistență.

6. În sfîrșit, pentru a încheia, vom aminti relația dintre asistența și pregătirea psihologică. Asistența urmărește reglarea sistemului psiho-comportamental al sportivului în secvențele impuse de evoluția acesteia pe traiectoria performanței ; pregătirea urmărește dezvoltarea capacității psihice a sportivului în vederea realizării optimale a finalităților sale individuale și sociale. Relația este interferențională.

În realizarea performanței sportive superioare pregătirea și asistența psihologică au rol hotărîtor, gradul lor de eficiență depinde atît de pregătirea, cît și de atitudinea principalilor factori ai procesului : psihologul și antrenorul, pe de o parte, sportivul — sau echipa — pe de altă parte.

Pentru psiholog condițiile reușitei sînt :

— cunoașterea adecvată a sportivilor ;

— cunoașterea tehnicilor asistenței ;

— atitudinea de colaborare cu ceilalți membri ai grupului de asistență științifică a pregătirii.

Pentru antrenor :

— disponibilitate de colaborare cu psihologul, încredere și participare.

Pentru sportiv :

— încrederea în psiholog și antrenor ;

— conștienta nevoii de perfecționare ;

— dorința de perfecționare prin folosirea tehnicilor autoasistenței (participarea la acțiunile propuse de psiholog).

BIBLIOGRAFIE

1. EPURAN M. : Psychologische Betrung des Sportlers, III Europäischer Kongress für Sportpsychologie. Schöndorf, Hofmann — Verlag, 1973.

2. GAGEA A. : Probleme și soluții actuale și de perspectivă ale cercetării. Preprint, 1978.

3. HAHN. : Zum Begriff des counseilling und der Anwendung im Sport. III Europäischer Kongress für Sportpsychologie. Schöndorf, Hofmann Verlag, 1973.

4. POPESCU I. A. : Teorie și practică în analiza sistemelor de conducere, vol. I Craiova. Editura Scrisul Românesc, 1977.

5. SCHILLING ENIDO : Posibilități și limite ale asistenței psihologice în sportul de performanță Leibeserziehung-Leibesübungen, N. G. 1973.

M. EPURAN : **L'assistance psychologique du sportif — demarche (action-opération) ayant un caractère scientifique**

„La direction" de l'assistance psyhologique est atribuée au specialiste, psychologue ou entraîneur ayant de solides connaissances psychologiques. Le psychologue analyse l'état du sportif, prend des décisions accomplit un plan d'action en entraînant les sportifs dans un processus de préparation, surveille l'accomplissement du programme, crée des techniques ou des modalités particuliéres de leur application, fait développer chez les sportifs la capacité de suivre et de réaliser leur but. Pour un psychologue qui assure l'assistance en vue de réaliser une performance sportive superiaure, il y a les conditions nécessaires pour réussir :

— la connaisance adéquate des sportifs ;

— la connaissance des techniques de l'assistance ;

— l'attitude de collaboration aves les autres membres du groupe d'assistance scientifique de la préparation.

Pour l'entraîneur :

— disponibilité de coopérer avec le psychologue, confiance et participation.

Pour le sportif :

— confiance dans le psychologue et l'entraîneur ;

— la connaissance de la nécessité de se perfectionner ;

— le désir de se perfectionner par l'utilisation des techniques de self-assistance.

M. EPURAN : **A Scientific Approach to the Sportsman's Psychological Assistance**

It is the specialist who is entrusted the task of psychological assistance. The latter may be a psychologist or the instructor who has a good command of psychology. The psychologist analyses the sportsman, takes decisions, works out a plan of action for the sportsman's training, supervizes the fulfilment of the plan, devises particular techniques for the application of the latter and develops in the sportsman the capacity of achieving and following up his aim. The following conditions ensure a successful activity of the psychologist :

— a good knowledge of the sportsman

— a good knowledge of assistance techniques

— a good collaboration with the other members of the group concerned with the sportsman's scientific training.

For the instructor the following conditions are necessary :

— a good collaboration with the psychologists ; an active participation and great confidence.

As for the sportsman, the following conditions are required :

— trust in the psychologist and instructor

— awareness of the necessity of improvement

— the wish for improvement by making use of self-assistance techniques.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

PARTICULARITĂŢI ALE SOLICITĂRILOR NEUROPSIHICE LA SCRIMERI *

Dr. PETRE MITA
Centrul de medicină sportivă
Psiholog MARIA ŞERBAN
Centrul de cercetări pentru educaţie fizică şi sport

Performanţa la ora actuală presupune solicitări intense ale organismului, vizînd toate compartimentele : neuropsihic, neuromuscular, organo-vegetativ şi endocrino-metabolic.

În scrimă, solicitările neuropsihice au un caracter predominent, consecinţa specificităţii efortului din antrenamente şi concursuri. O dovadă concludentă a încordării maxime neuropsihice o constituie „strigătul de luptă", care scapă involuntar, urmare firească a descărcării nervoase. Aceste solicitări se datoresc următorilor factori :

1. prezenţa unor adversari reali, care trebuie depăşiţi, necesitînd adaptare rapidă în funcţie de particularităţile acestora ;
2. succesiunea rapidă a acţiunilor de luptă ;
3. modificarea continuă a situaţiei de luptă, ca sursă principală a unui ridicat voltaj emoţional ;
4. spaţiul restrîns de desfăşurare a luptei ;
5. numărul mare de adversari ;
6. dependenţa victoriei de avantaje minime (tuşe) ;
7. influenţa, uneori decisivă, a erorilor de arbitraj asupra rezultatelor.

Procesele nervoase implicate în realizarea efortului din scrimă se referă la următoarele :

— participarea activă a analizorilor (în special cel vizual) ;

— coordonarea motrică fin diferenţiată ;

— percepţii specializate (simţul „distanţei" şi simţul „fierului") ; viteza de reacţie şi execuţie, forţa şi mobilitatea proceselor corticale fundamentale.

Privind participarea proceselor psihice specifice, amintim :

— concentrarea atenţiei ;

— calităţi de memorie (afectivă, intelectuală, motorie) ;

— calităţi de gîndire (inteligenţă practică, fler, intuiţie, creativitate) ;

— disponibilităţi afective (echilibru şi stabilitate) ;

— trăsături de personalitate şi caracter (combativitate, tenacitate, motivaţie pentru performanţă, perseverenţă în efort, capacitate de dăruire, disciplină).

Trăsăturile fundamentale ale performanţei, indiferent de domeniu (supraefort şi supraîncordare), generează implicit **oboseala,** factor necesar realizării fenomenului de supracompensare pe plan biologic. Ţinînd seama de particularităţile solicitărilor amintite, apre-

*) Lucrarea susţinută la Congresul mondial de medicină sportivă, Hamburg, 1978.

ciem că şi oboseala scrimerilor va purta amprenta acestora.

Oboseala neuropsihică a scrimerului trebuie să constituie un subiect bine cunoscut de către toţi cei care dirijează pregătirea. Numai astfel se pot lua cele mai eficiente măsuri de refacere a organismului după efort.

Alături de mijloacele generale de dezobosire (amintite mai jos), vor fi asociate şi metode speciale de refacere neuropsihică.

Ocolirea acestor metode de refacere, asociată cu coacţiunea unor factori stressanţi de origine sportivă sau extrasportivă, determină la unii scrimeri o perturbare a mecanismelor de adaptare, care se exprimă pe plan neuropsihic prin apariţia unor „stări de limită negative".

Cei mai importanţi factori stressanţi specifici superiori pot fi sistematizaţi astfel :

— supraîncordarea psihofizică din antrenamente şi concursuri ;

— tensiunile emotive negative, cauzate de eşecuri, de aşteptare şi neliniştea legată de incertitudinea perspectivelor sportive ;

— stările conflictuale generate de specificul competiţiei (erori de arbitraj, discuţii cu adversarii, partenerii, antrenorii) ;

— acumulări ale fenomenului de subsolicitare (limitarea timpului liber, monotonia pregătirii, izolarea periodică de mediul familial, subsatisfacerea nevoii de informare) ;

— perturbarea ritmurilor biologice, prin schimbările survenite cu ocazia concursurilor : călătorii lungi şi obositoare, schimbarea de fus orar, schimbarea alimentaţiei, a condiţiilor de locuit şi dormit, condiţii improprii de concurs (zgomot, frig, praf, aşteptare excesivă între tururi, temperatură ridicată) ;

— asocierea anumitor noxe (exces de cafea, tutun, alcool, abateri de la normele vieţii sportive) ;

— lipsa unor aptitudini pentru marea performanţă sau carenţe ale pregătirii (fizice, tehnico-tactice sau psihologice).

Ignorarea acestor factori (supraaprecierea sau nediagnosticarea în timp util a stărilor de limită) se poate solda cu repercusiuni dintre cele mai nefavorabile atît asupra sănătăţii, cît şi implicit asupra randamentului sportivilor.

STĂRILE DE LIMITĂ SPECIFICE SCRIMERILOR. SIMPTOMATOLOGIE.

1. **„Sindromul asteno-depresiv"** s-a observat ca atare după eşecuri nescontate, repetate, sau suprasolicitări. El se manifestă prin : oboseală psiho-fizică, pesimism, izolare, hipotonus afectiv, imbold către antrenament diminuat, slăbirea rapidităţii de decizie, a concentrării atenţiei, sentimentul inutilităţii performanţei şi a sacrificiilor implicate de aceasta.

2. **„Sindromul de ipohondrie"** apare la unii scrimeri caracterizat atît prin exagerarea gravităţii accidentelor suferite de aceştia, cît şi prin credinţa nejustificată în eventuale recidive. Aceste cauze creează o veritabilă barieră subiectivă privind angajarea totală a sportivului în efort.

3. **„Sindromul de negativism"** s-a manifestat cu precădere în cadrul pregătirii propriu-zise, constînd în tendinţa spre opoziţie faţă de unele solicitări de efort sau recomandări legate de activitatea extrasportivă.

4. **„Sindromul de lamentare“**, exteriorizat prin tendința sportivului în cauză (psihotipul extravertit) de a se eschiva de responsabilitatea propriului eșec, atribuind altora vina insuccesselor proprii.

6. **„Sindromul de anxietate“**, observat ca atare în fazele precompetiționale, s-a caracterizat prin : neliniște, teamă, anticiparea unor eventuale eșecuri, lipsă de încredere în posibilitățile proprii.

7. **„Sindromul de fidelitate“**, prezent la o anumită categorie de scrimeri (limitați în posibilitățile proprii), s-a manifestat fie prin nerenunțarea la ideea de performanță (sindromul obsesiv), fie prin teamă exagerată de a nu atinge culmile ei (sindrom fobic).

Ecoul acestor stări de limită asupra comportamentului sportiv și implicit asupra randamentului sportiv poate fi sintetizat astfel :

— deteriorări ale reactivității psihomotorii generale ;

— tulburări de coordonare motrică ;

— scăderea calității percepțiilor specializate ;

— tulburări de dinamică a proceselor corticale fundamentale ;

— deteriorări ale unor procese psihice implicate în efort (creativitate, memorie, atenție) ;

— modificări temporare ale profilului de caracter și personalitate ;

— scăderea globală (sau parțială) a capacității de performanță.

Formele mai avansate se pot însoți de cauze clinice subiective : astenie, inapetență, insomnie, cefalee, algii diverse, ameteli, palpitații. Acuze obiective : dispnee, tahicardie, extrasistole, hipertensiune arterială oscilantă, vărsături, diaree. Aceste simptome sînt urmarea exteriorizării clinice a dereglărilor neurovegetative care însoțesc de regulă stările de limită negative.

Diagnoza stărilor de limită. Se bazează în principal pe următoarele metode și tehnici :

METODE ȘI TEHNICI DE DIAGNOZĂ A STĂRILOR DE LIMITA

Nr. crt.	Denumirea metodei sau tehnicii	Testul aplicat
1.	Metode psihofiziologice	Reactivitatea neuropsihică (digicronul), Matorin, Tremometru, Conflictograf, Tapping, Trasaj electric, Fliker.
2.	Probe de aptitudini	Atenție (Aparat RY, test Praga, Pierron, Mc. Quarrie, Platonov, Kraepelin).
		Gîndire (Raven, cuburi Kohs, Kraepelin).
3.	Chestionare de deteriorări psihice	Scara de anxietate Cattel. Test de tendințe neurotice St 1 — Bontilă, inventarul Woodworts.
4.	Tehnici proiective	Szondi, MDZT, Rorschach, TAT, Koch-Stora.

5. Probe neuro-vegetative	Proba clinoortostatică (Martinet, EKG).
6. Probe neurologice	EEG, RED.
7. Observații pedagogice dirijate	Apetitul de antrenament sau concurs. Modificări de reactivitate motrică. Scăderea indicilor de pregătire fizică, tehnică sau orientare tactică. Scăderea combativității. Modificări de comportament în relațiile interpersonale (antrenori, coechipieri, familie). Scăderea toleranței față de pregătirea centralizată.
8. Observații clinice	Modificări ale somnului, ale poftei de mîncare, ale curbei ponderale, ale personalității (apatie sau irascibilitate), acuze diverse (algii, amețeli, palpitații, dispnee și hepatalgii de efort.

MĂSURI DE PREVENIRE

1. **Măsuri metodice :**

— raționalizarea procesului tehnologic ;

— individualizarea antrenamentului ;

— stabilirea unui program competițional adecvat ;

— asigurarea unor condiții optime de pregătire.

2. **Măsuri pedagogice :**

— asigurarea unui climat favorabil pregătirii ;

— respectarea de către antrenori a principiilor pedagogice moderne privind conducerea antrenamentului ;

— creșterea motivației pentru performanță prin metode corespunzătoare de stimulare ;

— aplicarea principială și consecventă a sancționărilor în cazul diverselor abateri.

3. **Măsuri psihologice :**

— adîncirea autocunoașterii de către sportivi prin psiho-diagnostic ;

— adîncirea cunoașterii psihologice a sportivilor de către antrenori ;

— adîncirea intercunoașterii în rîndul coechipierilor ;

— prevenirea dereglărilor neuropsihice prin metode psihoterapeutice : discuția, sugestia, meloterapia, tehnici yoga de respirație, antrenament autogen, relaxarea musculară progresivă ;

— pregătirea psihologică pentru concurs (anticiparea, autosugestia, dispunerea) ;

— asistența psihologică în concurs.

4. **Măsuri biologice :**

— refacerea dirijată a sportivilor după efortul din antrenamente și concursuri : hidroterapia caldă, sauna, masajul, oxigenarea, aeroionizarea negativă, reechilibrarea hidroelectrolitică, alimentația rațională, substanțe susținătoare de efort, odihna activă și pasivă, somn ;

— pregătirea biologică pentru concurs ;

— asistența medico-biologică în concurs.

MĂSURI DE TRATAMENT

Se adresează formelor mai severe, cu sindrom nevrotic predominant și constau în principal în :

— scoaterea temporară a sportivului din activitate („dezintoxicarea" de scrimă) ;

— microcure de tratament balnear (stațiuni subalpine cu vegetație bogată) ;

— psihoterapie specializată (antrenament autogen, hipnoză, somnoterapie, meloterapie, terapie verbală) ;

— tratament medicamentos, adaptat formei clinice (tranchilizante, antidepresive, tonice ale sistemului nervos central, vitaminoterapie).

CONCLUZII

1. Studiul de față evidențiază caracterul preponderent al solicitărilor neuropsihice la scrimerii de performanță.

2. În anumite condiții (pregătire intensivă, mediu ambiant nefavorabil, supraîncordare competițională etc.), s-a constatat apariția unor stări de suprasolicitare neuropsihică („stări de limită"), a căror formă, evoluție și posibilități de remediere au un caracter individual.

3. În structurarea acestor stări de limită, un rol important îl joacă unii factori adjuvanți : nerespectarea mijloacelor de refacere după efort, abateri de la viața sportivă, carențe ale unor factori de pregătire, mediu conflictual (familial sau sportiv).

4. Stările de limită au un caracter variat de manifestare (simptomatologie) ; se pot diferenția în acest sens unele „sindroame" tipice : lamentare, anxietate, depresiune, negativism, impulsivitate.

5. S-a stabilit o relație de interdependență între manifestarea stărilor de limită și randamentul nefavorabil al performanței.

6. Se desprinde importanța cunoașterii, tratării și mai ales a prevenirii acestor stări de suprasolicitare, prin metode adecvate. Se impune în acest sens colaborarea factorilor implicați în rezolvarea lor (sportivi, antrenori, medic, psiholog etc.).

7. Ținînd seama de importanța factorului neuropsihic în practicarea scrimei, recomandăm orientarea prioritară a selecției pentru marea performanță în direcția aprecierii posibilităților neuropsihice individuale.

BIBLIOGRAFIE

EPURAN M. : Psihologia sportului, București, Ed. C.N.E.F.S., 1968.

MITA P. : Refacerea în scrimă, revista E.F.S. nr. 9/1978.

ȘERBAN MARIA : Mecanisme declanșatoare ale stărilor de limită negativă la scrimeri, rev. E.F.S. nr. 9/1977.

P. MITA, MARIA ȘERBAN : **Particularités des sollicitations neuro-psychiques chez les escrimeurs**

Dans l'escrime les sollicitations neuro-psychiques ont un caractère prédominant, conséquence spécifique de l'effort des entraînements et des concurs. Ces sollicitations sont dues à certains facteurs, tels que :
— la présence des adversaires réels, qui doivent être vaincus
— la succession rapide des actions de lutte

— *la modification continuelle de la situation de lutte*
— *l'espace restreint d'action*
— *le grand nombre d'adversaires*
— *la grande dépendance des adversaires*
— *la dépendance de la victoire des avantages minimes (des touches)*
— *l'influence des erreurs d'arbitrage sur les résultats.*

Les processus nerrveux impliqués dans la réalisation de l'effort dans l'escrime se rapporte à :

— *la participation active des analyseurs*
— *la coordination motrice*
— *des perceptions spécialisées.*

En tenant compte des particularités des sollicitations rappellées, on apprecie que la fatique des escrimeurs aussi en portera l'empreinte. La conclusion du matériel, donc des auteurs, est de connaître, de traiter et, surtout, de prévenir ces états de suprasollicitation par des méthodes adéquates. En ce sens, il est nécessaire la collaboration des facteurs impliqués pour les résoudre (spartifs, entreineurs, médecin, psychologue etc.).

P. MITA, MARIA ŞERBAN : **Particularities of Neuropsychic Stresses in Fencers**

Neuropsychic stresses are particularly important in fencing, being consequent upon specific efforts and stress developed during training and competitions.

The following factars determine the above-quoted stresses :

— *the existence of real opponents who must be outstripped*
— *the rapid succession of fighting actions*
— *the continuous modification of fighting situations*
— *the great number of opponents*
— *the great dependence on opponents*
— *the dependence of victory on minimum advantages (touch)*
— *the influence of referee's errors on the results.*

The nervous processes implied by efforts in fences are linked to :

— *an active participation of analysers*
— *the motive coordination*
— *specialized perceptios.*

Taking account of the particularities of the abovementioned stresses, the authors consider that the fatingue of the fencers will bear their imprint. Their conclusion is therefore that one should, by all means, fight against such stresses by using the best adequate methods. For this purpose it is necessary to develop cooperation relation between the people implied in solving the respective situation (sportsmen, coaches, instructors, psychologists, doctors).

FILE DE ISTORIE

UN DASCĂL AL EDUCAŢIEI FIZICE — PROFESORUL VASILE DUMBRAVĂ

Conf. univ. TIBERIU CORNEŞANU
Institutul politehnic — Cluj-Napoca

În cartea sa „Școlile din Beiuș" profesorul Pavel Constantin făcea următoarea remarcă: „profesor de științe naturale și pe urmă de gimnastică, Dumbravă era în vremea sa un mare iubitor de natură și de educație fizică".

Profesorul Vasile Dumbravă s-a născut la Reghin județul Mureș, la 11 iunie 1859. După ce termină liceul la Beiuș, urmează teologia și apoi științele naturale la Universitatea din Cluj.

La 11 august 1884, prin adresa nr. 1719 este numit profesor suplinitor la Gimnaziul superior greco-catolic din Beiuș, iar în anul 1887 este atestat ca profesor public ordinar.

Fiind un îndrăgostit de natură și mișcare, Dumbravă pleacă la Budapesta pentru a se perfecționa în domeniul educației fizice, astfel că în anul 1889 obține diploma de profesor de „gimnastică", disciplină pe care o va preda la Beiuș cu multă pasiune — pînă la sfîrșitul vieții sale.

În lucrările și discursurile sale despre educație fizică, profesorul Vasile Dumbravă scoate în evidență permanent rolul și importanța acestei discipline în educarea tineretului și refacerea capacității fizice. În acest sens el spunea următoarele: „sîntem datori a nu cruța nici un sacrificiu

pentru educarea spirituală a tinerilor noștri, cu atît mai mult îngrijirea lor fizică. Oare avem ceva mai scump în viață, decît sănătatea și tăria trupului?", făcînd totodată constatarea că: „tinerii noștri în general pe lîngă o constituție fizică voinică, proprie românului, dispun de o sănătate excepțională".

Cu privire la conceptul de educație profesorul Dumbravă menționa că aceasta trebuie „să devină spirituală și corporală,

după cum se dirige asupra facultăților spiritului sau corpului". Pentru educarea corpului recomandă educația fizică care „prin gimnastică potențează sănătatea, dă trupului o dezvoltare armonioasă și-l învață (pe tînăr n.a.) a utiliza bine și la timp forța musculară în aplicațiuni diverse pe cari le întîlnește în viață". Tot în acest context Vasile Dumbravă consideră că: „prin exerciții de gimnastică sistematice și raționale se potențează întreaga forță a gimnastului, în întregu trupului, abia este organ care să nu funcționeze mai intensivu la gimnastică; gimnastica influențează deci mijloacele asupra sistemului muscular".

În concepția sa sînt abordate aproape toate aspectele privind fiziologia și igiena exercițiilor fizice, precum și unele aspecte legate de mijloacele și metodele educației fizice, educației morale etc.

Concepții interesante găsim și în ceea ce privește modul de folosire a exercițiilor fizice în lecțiile de educație fizică sau în activitatea în afară de clasă, în acest sens el spunea: „să nu pierdem din vedere că nu trebuie să facem exerciții exclusiv numai cu una parte a sistemului muscular pe cînd celelalte se neglijează, ci exercițiile să le extindem cît se poate peste toți mușchii corpului. Printr-o astfel de dezvoltare a tuturor părților ajungem la o tărie care se califică de supra uman"... „Din contră exercițiile corporale uniforme au o influență însemnătate și folositoare și asupra frumuseții formei trupului, făcîndu-i puterea și mișcările ușoare și plăcute".

O mare importanță acordă profesorul Vasile Dumbravă influenței pe care o au exercițiile fizice asupra marilor funcțiuni ale organismului, în acest sens el menționînd că: „o activitate potențată a sistemului nervos reședința tuturor simțurilor și agentul mișcării voluntare. Activitatea musculară o dirigă nervii, din potrivă funcțiunea nervilor motori cîștigă mult mai ales prin mișcări".

În lucrările sale profesorul V. Dumbravă scoate în evidență importanța exercițiilor fizice asupra aparatului respirator, exerciții care „întăresc plămînii și sînt în stare a suporta fără pericol mișcări mai încordate ori sforțări extraordinare". Profesorul Dumbravă face referiri și la celelalte sisteme și organe ale corpului omenesc arătînd buna funcționare a acestora pentru sănătatea tineretului.

Concepții interesante găsim la V. Dumbravă cu privire la importanța educației fizice pentru a realiza unele laturi ale educației morale, cum ar fi spiritul de colectivitate, de asociere etc. În acest sens menționa: „Prin executarea exercițiilor de gimnastică de mai mulți împreună se stîrnește și se deșteaptă în singuratici sentimentul de choeziune al concordiei și mai presus de toate sentimentul de reciprocă stimă. Fiecare ajunge la conștiința că face parte dintr-un întreg mai mare, că dezordinea, neascultarea și neatențiunea singuraticilor conturbă echilibrul și ordinea întregului se convinge că fiecare membru trebuie să concurgă la ajungerea succeselor ce le are în vedere întregul. De aici se naște o nobilă emulațiune, care influențează în mod binefăcător atît asupra conduitei singuraticilor, cît și a disciplinei întregului".

În predarea educației fizice, profesorul V. Dumbravă a ținut

o legătură permanentă cu părinții pe care i-a informat anual despre dezvoltarea fizică a elevilor, recomandîndu-le totodată (părinților) să ia măsuri corespunzătoare de igienă și de alimentație rațională a elevilor.

V. Dumbravă este primul profesor de educație fizică care la sfîrșitul secolului al XIX-lea a efectuat o cercetare cu implicații practice cu privire la dezvoltarea forței la elevi.

Avînd în bază aceste cercetări, Vasile Dumbravă remarca faptul că „Despre progresul facultăților spirituale adică progresul tinerilor în studii, părinții sau substituții acestora pot să ea cunoștință din rubrica raportului anual al gimnaziului intitulată „Progresul în studii". Despre dezvoltarea și starea corporală a tinerilor se va convinge din conspectul statistic de gimnastică, care va forma de acum înainte o rubrică specială (1893—1894) a raportului anual. Acest conspect statistic de gimnastică se va publica după trebuință din an în an sau din 2 în 2 ani odată".

În cadrul acestor statistici, prof. V. Dumbravă comunica părinților date despre: „puterea efectivă a musculaturii tinerilor, crescîndule sau scăzîndu-le, sau scăzămîntul puterilor fizice a lor, ba chiar măsura musculaturii brațelor, a pieptului, a greutății corpului etc. în observațiuni vor afla motivarea eventualei scăderi mai aparente, note disciplinare și altele; cu un cuvînt informații amănunțite despre progresul sau regresul fiilor în ceea ce privește dezvoltarea lor fizică".

Deși a trăit puțin, V. Dumbravă a fost unul din primii profesori din țara noastră care a pus bazele cercetării științifice în domeniul educației fizice școlare fiind convins totdeauna că „gimnastica este mijlocul de a educa trupul și sufletul, capul și inima, de a crea oameni întregi și deplini".

Întreaga sa concepție despre educație fizică a fost transpusă într-un mesaj către tineret care are valabilitate și astăzi:

„Nu uita, iubită junime română că în viitor pe lîngă puterea intelectuală și morală ai să reprezinți și puterea fizică a scumpei noastre națiuni".

BIBLIOGRAFIE

1. BUTEANU I.: Programa gimnaziului superior greco-catolic din Beiuș, 1889—1890. Beiuș, 1890, pag. 43.
2. DUMBRAVĂ V.: Măsurarea puterii la gimnastică, (în) Anuarul școlii pe anul sc. 1893—1894 pag. 10, 12, 14, 17, 18, 19.
3. PAVEL C.: Școlile din Beiuș 1828—1928, Beiuș, 1928, pag. 222—223.

T. CORNEȘANU: **Un ápôtre de l'éducation physique: le proffesseur Vasile Dumbravă**

Le proffesseur Vasile Dumbravă est né a Reghin, departement Mureș, en 11 juin 1859. Apres les études licéales a Beiuș, il suivit les sciences naturelles a l'Université de Cluj. En 1884 il est nommé proffesseur supléant an Gymnase greco-catholique de Beiuș, et en 1887 reçoit l'atestat de proffesseur publique ordinaire.

Amoureux de la nature et du mouvement, Dumbravă part pour Budapest pour se perfectionner en éducation physique. Il obtient la diplome de proffesseur de gymnastique, discipline qu'il enseignera avec passion jusqu'a la fin de sa vie.

Dans ses travaux et ses discours sur l'éducation physique, le proffesseur Dumbravă met en évidence l'importance de celle-ci dans l'éducation de la jeune génération et de la récuperation des capacités physiques. Il disait: „Nous avons

la dévoir de n'epargner pas aucun sacrifice pour l'éducation spirituelle de nos jeunes, spécialement celle physique. Avons-nous quelque chose plus précieux que la santé et la force du corpes ?"

Dans l'enseignement de l'éducation physique, le proffesseur V. Dumbravă a mainteanu une liaison permanente avec les parents des élèves, en les informant de leur développment physique, leur récomandant de prendre des mesures adequates d'hygiene et d'alimentation rationnelle des éléves.

Sa vie a été courte, mais V. Dumbravă a été l'un des premiers proffesseurs de notre pays qui a mis les bases de la récherche scientifique en éducation physique scolaire, etant convaincu toujours que „la gymnastique est le moyen d'éduquer le corps et l'âme, la tête et le coeur, de former de hommes complets".

T. CORNEȘANU : **The Teacher Vasile Dumbravă, a Great Name in Physical Education**

Vasile Dumbravă was born on 11 June, 1859 in Reghin, the Mureș county. He graduated the high school in Beiuș and the Natural Sciences department of the University of Cluj. In 1884 he was appointed as a deputy teacher at the Graeco-Catholic secondary school in Beiuș and in 1887 he was attested as ordinary public teacher.

A lover of nature and exercise, Dumbravă left for Budapest to specialize in physical education ; indeed he obtained a diploma of teacher of physical education, and he devoted the rest of his life to this career.

In his papers and lectures on physical education, Vasile Dumbravă highlighted the great role and importance of this subject in the education of the younger generation, in the recovery of physical capacity : "it is our duty to spare no efort and educate the youth, both spiritually and physically. What is more important in man's life than the health and strength of his body ?"

Teaching physical education with ardour, the teacher Vasile Dumbravă kept permanent touch with the parents of his pupils, helping the latter informed on their physical development, and making recommendation for their hygiene and a rational diet.

In his short life Vasile Dumbravă laid the basis of scientific research in the domain of physical education in school. He was convinced that "gymnastics is a means of education, a mens of spending one's spare time, a means of developing ane's mind and heart, a means of creating men indeed".

Fișier bibliografic

Profesorul universitar doctor docent Iulian Mincu, directorul Clinicii de boli de nutriție și de metabolism, a semnat de curînd o carte apărută în Editura Sport-Turism intitulată *„Ghidul terapeutic al obezității"*. Această carte vine în sprijinul acțiunii de educare a maselor în vederea ducerii unei vieți raționale, de păstrare a stării de sănătate și de mărire a capacității de muncă, de creștere a longevității omului.

Lucrarea profesorului dr. Iulian Mincu este scrisă într-o manieră științifică, cu schițe și tabele cuprinzînd date și cifre de o deosebită importanță pentru orientarea cititorului spre o alimentație rațională spre a evita sau trata obezitatea.

Ce este obezitatea? În linii mari, obezitatea este efectul unei alimentații abuzive (consumul exagerat de glucide, grăsimi, corelate cu nocivitatea dovedită a consumului de alcool, cafea, nicotină) și a lipsei de mișcare — sedentarismul.

Menținerea greutății corporale normale este una din funcțiile foarte importante ale organismului. Autorul prezintă chiar în prima parte a cărții un tabel (nr. 4) în care este redată greutatea ideală a adultului în raport de talie (înălțime), vîrstă, sex.

În cele 10 capitole ale cărții sînt redate aspectele de evoluție, cauzele, formele clinice, complicații, tratamentul obezității.

Ultimul capitol „Obezitatea la sportivi" ne atrage atenția că în situația în care sportivul de înaltă performanță, din diferite motive, oprește brusc antrenamentul sportiv, după 4—6 săptămîni curba ponderală crește.

Tratamentul sistematic al sindromului de dezantrenament, deci al obezității sportive cauzată de oprirea bruscă a efortului sportiv, trebuie să fie preventiv și curativ.

Sportivul care abandonează activitatea competițională va scădea progresiv durata efortului fizic și numărul antrenamentelor, dar va reduce și rația alimentară, adecvată noii situații.

Ghidul terapeutic al obezității, prin conținutul lui, se impune ca o carte de interes general.

Educație fizică și sport, nr. 10, 1978, pag. 72

MODELAREA ŞI PROGRAMAREA ÎN TEORIA ŞI PRACTICA ANTRENAMENTULUI SPORTIV CONTEMPORAN*)

Conf. univ. dr. ALEXE NICU
Directorul Centrului de cercetări pentru educaţie fizică şi sport al C.N.E.F.S.

3 pl.

1. Studiul de faţă îşi propune să răspundă unei suite de întrebări :

1.1. Modelarea şi programarea antrenamentului a constituit o etapă obiectiv necesară în teoria şi în practica acestuia ? Cine le-a impus şi cu ce avantaje ?

1.2. Tratarea tradiţională pedagogico-biologică a problematicii antrenamentului putea să mai satisfacă, într-un mod responsabil, noilor dimensiuni ale performanţei şi angajamentului ştiinţei româneşti în acest domeniu ?

1.3. Mecanismele, procedeele de esenţă pedagogică şi psihologică dispar din tehnologia modelării şi programării antrenamentului sportiv modern ?

1.4. Această orientare modifică profilul vechilor specialişti şi implică de o manieră radicală restructurarea formelor clasice de pregătire a cadrelor necesare domeniului în viitorul apropiat ?

1.5. În sfîrşit, ce mutaţii se pot produce în abordarea teoretică şi practică a antrenamentului sportiv în următorul deceniu ?

2. Sinteza răspunsurilor izvorăşte dintr-o practică a cercetării ştiinţifice din ţara noastră, întinsă pe o perioadă recentă şi relativ scurtă — ultimii opt ani, confruntată cu noutăţile literaturii străine şi ale experienţei înaintate, întîlnită pe plan internaţional, cu performanţa sportivă mondială — chintesenţă a gîndirii şi acţiunii în acest domeniu.

2.1. Dezvoltarea ştiinţei şi tehnicii îndeosebi în perioada postbelică s-a evidenţiat prin apariţia unor teorii care au impresionat prin modalitatea lor revoluţionară de a aborda îndeosebi problematica economică, industrială şi ecourile lor sociale. Necesitatea organizării la un nivel superior a vieţii sociale, devenită mult mai complexă şi implicit mai dificil de dirijat, a impus crearea unor posibilităţi noi de verificare a potenţialelor materiale şi spirituale în scopul măririi eficienţei lor. Nu întîmplător, pe o unitate de timp extrem de mică, s-a înregistrat apariţia informaticii (1945), a ciberneticii (1948), a teoriei sistemelor, a marketingului şi ergonomiei, a modelării şi programării (1950).

Dintre ele, cibernetica, cea mai reprezentativă prin esenţa gîndirii şi efectului ei, a devenit ştiinţă a conducerii, care are ca obiect procesele autoreglării care intervin în sistemele tehnice, biologice, economice şi sociale. A conduce, din punct de vedere cibernetic, înseamnă reglarea conform unei scheme a unui proces în desfăşurarea lui către un obiectiv determinat.

Problemele tratate de cibernetică reclamă studiul extrem de complex al sistemelor probabilistice, compuse dintr-un număr mare de elemente care au legături interne variate şi ramificate.

Omul singur, sau mai mulţi, cu toată experienţa şi intuiţia sa n-ar putea în mod oportun şi exact, chiar dacă ar depune o mare cantitate de energie, să opereze atît de eficient cu o cantitate imensă de informaţii care se degajă dintr-un fenomen, dintr-un proces, dintr-un sistem. De aceea, cibernetica a încredinţat maşinilor de calcul automat sarcina stocării şi interpretării marii cantităţi de informaţii privitoare la desfăşurarea sistemului care ne interesează la un moment dat.

Pentru a putea utiliza ordinatoarele în scopurile impuse de gestiunea sistemului respectiv a fost nevoie de metode matematice care să permită analiza informaţiilor parvenite din desfăşurarea lui, de a elimina pe cele inutile şi a pune în valoare pe cele esenţiale şi apoi de a le folosi pentru a aprecia starea şi evoluţia sistemului şi, în consecinţă, pentru a elabora recomandările menite să asigure realizarea optimă a sarcinilor prestabilite.

Această ştiinţă tînără, pe cît de generoasă pe atît de verificată, a îndemnat teoria antrenamentului sportiv (mai cointeresată decît didactica generală, în care

*) Lucrare susţinută în cadrul Simpozionului ştiinţific naţional — Bucureşti, 1978.

se încadrează, dar neîncărcată în sarcini competitive) să-și însușească gîndirea, chiar și fără existența calculatorului, încă costisitoare pentru a o folosi și mai cu seamă nepregătită pentru a o valorifica imediat. În fond, am înțeles, prin analogie, că întreaga problematică a antrenamentului poate fi considerată că se încadrează într-un sistem, ea fiind alcătuită din părți care au interrelații extrem de dinamice, urmărind în final un obiectiv comun — obținerea unei performanțe sportive. Soluția era tentantă, cunoscînd că în ultimul timp dimensiunile performanței, îndeosebi, altitudinea ei, reclamau modalități superioare de rezolvare, cărora gîndirea și practica tradițională nu le mai puteau oferi rezolvări corespunzătoare.

Ajutați de esența gîndirii cibernetice am înțeles, folosindu-i limbajul, că nu cunoaștem decît larg aproximativ ce raporturi obiective (și chiar subiective) se stabilesc între valorile care se investesc în pregătirea sportivului și cele ale performanței lui. Care erau necunoscutele acestei ecuații ? Care erau datele problemei ? Cu ce metodologie se culeg și se interpretează ? Iată o suită de întrebări, cu profil de ipoteză, care se puneau cu pertinență. În curînd, ne-am convins, încercînd să răspundem, de cantitatea mare de informații pe care sportivul o emite în pregătire și concurs, care se diversifică ca profil, deși se găsește într-o organică corelație. Efortul obiectivizării și-a dovedit în curînd și rațiunea și eficiența. Ne găseam în fața unui proces unitar și totodată complex de cauzalitate și reactivitate. Se confirmă structura lui sistemică, pretabilă la o substanțială raționalizare și optimizare, ca și la conducerea sa controlată către o finalitate prestabilită. De aici și pînă la elaborarea modelului de pregătire era doar un pas, care în fond nu este altceva decît un sistem conceptualizat. Modelul de concurs s-a identificat imediat ca modelul real, către care trebuie sportivul să se îndrepte și să ajungă cu ajutorul modelului de pregătire. Calitatea acestuia din urmă se măsoară prin priceperea identificării indicatorilor săi cuantificabili, ale căror date și rapoarturi permit o schițare, o caracterizare, o evidențiere a elementelor esențiale sau determinante pentru îndeplinirea obiectivelor de concurs (ale modelului real).

Deci, modelul, în această accepțiune, reprezintă **reducerea la esențial a unui proces complex care are o finalitate prestabilită în timp, exprimată valoric** (în performanță și în locul în clasament). În acest fel am desfăcut concursul în părțile sale componente (modelul real) pentru a putea identifica indicatorii indispensabili ai pregătirii. Raționamentul cibernetic ne-a ajutat continuu în selecționarea celor care esențializează pregătirea, o structurează în dimensiunile ei temporale și spațiale, îi stabilește relația fundamentală dintre aspectele sale cantitative și calitative. Momentul următor și de subtilitate a fost acela al stabilirii valorilor acestor indicatori (globale și defalcate pe perioadele, etapele și ciclurile săptămînale ale unui întreg ciclu anual), ai confruntării lor cu reactivitatea obiectivă (biologică) și subiectivă (psihologică) a sportivului. Din dinamica acestor valori, pe fondul constanței relative a indicatorilor (diferă totuși de la o ramură la alta, unii își dovedesc în timp inconsistența sau nesemnificația), rezultă performanța. Numai că drumul către ea este de-acum posibil de controlat la „pas mărunt" și, cel mai important, de corectat traiectoria lui către obiectivul preconizat. Obiectivizarea procesului de antrenament (cu ajutorul diferitelor tehnologii) a permis obținerea unei evidențe riguroase a conținutului și dinamicii efortului său. Simplul raport dintre planificare și realitate conferă de acum un element de judecată nou și edificator.

Așadar, antrenamentul — în acest fel — și-a cunoscut imediat, retrospectiv și totodată în perspectivă propriile sale date și fapte, pînă la detaliul lor. Pînă la această modalitate de abordare a antrenamentului sportiv forului de decizie și îndrumare a performanței sportive i-a fost nu greu, uneori de-a dreptul imposibil de a analiza critic un succes sau un insucces, pe temeiul cifrelor și al situațiilor concrete. În acest moment depozitul datelor, prelucrarea lor periodică creează un alt cadru analizelor, modifică substanțial și în esență atît conducerea procesului, cît și elaborarea și dirijarea lui curentă.

Planificarea : în lumina modelării își restructurează radical conținutul documentelor, modelul eliminînd orice aspect declarativ sau orice estimare procentuală (care în maniera veche nu se baza pe nici o valoare obiectivă, oricît de ipotetică ar fi fost ea) din proiectarea procesului pe o perioadă anumită de timp. Caracterul sistemic al procesului rezultă din corelația elementelor valorice care îl compun. Această multitudine de date pe care modelul și evidența lui le oferă copios se află într-o continuă și variată dinamică încadrată într-o ordine care se vrea și

eficientă şi simplă şi puţin costisitoare din punctul de vedere al consumului sportivului, al timpului şi al valorilor materiale care concură la nivelul performanţei sportive. Pentru apropierea modelului probabilistic de modelul real, nevoile terenului au impus şi impun, neîncetat, raţionalizarea conţinutului antrenamentului şi optimizarea efortului în concordanţă cu valoarea sa finală — performanţa sportivă. Teoria tradiţională a antrenamentului grupează mijloacele folosite în cadrul celor trei factori de bază — fizic, tehnic şi tactic. Or, analiza structurii lor arată că nici un mijloc tehnico-tactic nu se situează în afara suportului său fizic. În consecinţă, orice analiză a economiei lecţiei de antrenament va ajunge la opinii eronate asupra structurilor folosite în cadrul ei. Analizînd, din acest punct de vedere, 500 de lecţii de antrenament dintr-un ciclu anual (de exemplu) vom avea dimensiunea uriaşă a modului cu totul inexact în care vom aprecia un conţinut şi efectele sale, faţă de realitatea şi nevoile performanţei. Aplicarea coeficienţilor de importanţă şi corelarea lor cu timpul în care mijlocul respectiv se foloseşte în cadrul unei formule similare celei cu care obţinem media ponderată ne dau o altă imagine a aceluiaşi conţinut mult mai veridic decît cea conferită de tratarea tradiţională.

În aceeaşi direcţie de raţionalizare şi în intenţia de selecţionare a mijloacelor cu eficienţă mare faţă de produsul pregătit — performanţa scontată, calculul matematic permite stabilirea indicelui de corelaţie al valorii efectuării acestora cu valoarea finală a probei (estimată în timp şi în spaţiu, nu şi în jocurile sportive). În acest fel, cercetătorul (V. Dumitrescu) consideră că nivelurile atinse de către sportiv în execuţia diferitelor mijloace de antrenament determină nivelul performanţei globale. În acest fel, se reţin cele care au matematic o semnificaţie pentru pregătirea şi aprecierea prealabilă a îndeplinirii obiectivelor de concurs. Raportul pur matematic se dovedeşte însă insuficient atunci cînd ne aflăm în spaţiul ramurilor sportive aciclice şi cînd procesul de raţionalizare se extinde şi asupra raporturilor dintre structura mijloacelor şi gradul lor de solicitare maximă, pe de o parte şi valorile similare ale concursului, pe de altă parte. Obţinerea coeficientului de utilitate şi de solicitare (după formula lui von Neumann — Morgenstern), şi a celui global, prin abordarea lor corelată măreşte arsenalul optimizării efortului, a direcţionării lui tot mai precise către o finalitate bine precizată — obiectivul de concurs. În sfîrşit, echivalenţa biologică a mijloacelor, situarea lor în zona eforturilor aerobe, anaerobe şi mixte, coeficientul lor de participare la economia pregătirii, în funcţie de profilul efortului probei sportive, completează tabloul elementelor de judecată, pe care modelarea şi îndeosebi programarea ne-o impun în momentul elaborării şi aplicării lor.

Programarea, în această accepţiune, se identifică ca un ansamblu structurat de comenzi după care se desfăşoară sistemul. Modelul reprezintă într-un fel statica sistemului de pregătire, programarea fiind factorul dinamizator, care dă viaţa valorilor incluse în model. Tratarea matematică, biologică şi biomecanică a mijloacelor recomandă o anumită succesiune, o anumită dozare (ca volum, intensitate şi densitate) în cadrul planificării, care în cele din urmă conferă o valoare sau alta datelor modelului. O astfel de înţelegere nouă a folosirii mijloacelor modifică radical concepţia noastră despre importanţa probelor şi normelor de control. În spiritul modelării şi programării antrenamentului sportiv mijloacele se transformă în probe de control şi devin un scop în sine, diametral opus ideii care a dominat cîteva decenii metodologia antrenamentului.

Ele nu mai rezultă dintr-un proces nebulos şi risipit, ci dintr-unul care se doreşte raţionalizat, mai puţin costisitor şi mai puţin uzant. Variabilitatea antrenamentului se poate asigura în continuare prin alternanţă, prin ingeniozitate didactică. Aceasta nu contravine şi nu afectează operaţia de standardizare şi validare a conţinutului lecţiilor de antrenament, la care modelarea şi programarea ne-au obligat din raţiuni de eficienţă. Şi acţiunea de raţionalizare şi optimizare se găseşte doar la începuturile ei pentru că deja se formulează păreri că parametrul timp se găseşte la limitele valorificării lui maxime. Cotele noi de creştere a performanţei se vor obţine în contul programării mult mai subtile a pregătirii, al stabilirii unor raporturi mai avantajoase între indicatorii modelului, bineînţeles corelat cu soluţiile ce vor apare în sfera refacerii sportivului după efort.

În concluzie, la această problemă, performanţele au căpătat un suport nou şi de o esenţă mult mai obiectivă, în planul metodologiei de lucru. Înlocuirea unei planificări optimale şi declarative, cu un proiect cifric, defalcat pe unităţile funcţionale de bază ale desfăşurării lui (ciclurile săptămînale), nominalizarea indi-

catorilor care structurează pregătirea în funcție de profilul efortului, raționalizarea și optimizarea acestuia pe baza standardizării mijloacelor și validării lor, în funcție de eficiența lor, continuu analizată și raportată la performanța preconizată reprezintă fără îndoială o nouă treaptă de abordare și rezolvare a antrenamentului sportiv. Avantajul ei constă în eliminarea, în mare măsură, a elementului aleatoriu din pregătire, în orientarea și ajustarea ei continuă la valorile care s-o apropie, s-o identifice cu finalitatea urmărită.

2.2. Desigur, o astfel de viziune de-acum și explicată și verificată nu constituie un panaceu universal valabilă doar prin enunțarea și prezentarea ei. Concepția modelării are nevoie de o transformare intransigentă în practică, de înțelegere și adeziune totală a antrenorului la etapele ei. Altfel, rămîne o cucerire doar în plan teoretic, practica trăind prin repetarea unei experiențe care deja își dezvăluie limitele. Obiectivele olimpice imediate și de perspectivă ale performanței românești reclamă generalizarea modelării și programării antrenamentului, preluarea ei de către tehnicieni și metodiști constituind nu o sarcină ci o obligație, o condiție nouă a soluționării superioare a problemelor pe care le ridică complicatul proces de adaptare a omului la stressul biologic și psihic, atît de puternic al confruntării sportive actuale.

2.3. În ce măsură o astfel de metodologie influențează pedagogia și psihologia sportului de înaltă performanță este dificil de apreciat cît anume, dar creșterea cantitativă și calitativă a fluxului de informații pe care sportivul îl emite evident că modifică poziția antrenorului față de el. Ea capătă profunzime și nuanțe, pentru că sportivul se „descoperă" mai mult și mai diferit. Într-un astfel de raport, mult mai direct, mecanismele pedagogice și psihologice nu numai că se estompează, dar obțin noi valențe, se rafinează. Componența educativă a antrenamentului nu cedează din cîmpul ei de desfășurare oricît de subtilă și laborioasă s-ar dovedi cea instructivă. Ruperea, știrbirea sau ignorarea acestei cumpene a perfecționării sportivului ar dăuna profund performanței, ar compromite-o, fie limitînd-o, fie anulînd-o.

2.4. Nu, specialistul deceniilor următoare nu va parcurge un proces didactic radical structurat față de cel actual. Însă, în planul său de învățămînt vor figura fără îndoială noțiuni și cunoștințe din domeniile ciberneticii și informaticii pentru care formația sa de bază liceală, suplimentată în învățămîntul superior, îi va furniza fundamentul matematic dat de statistică, de teoria jocurilor, teoria probabilităților, teoria grupurilor și logica matematică. De asemenea, calculatorul electronic nu va constitui o dotare doar a stațiilor centrale de calcul, de care antrenorul, profesorul de educație fizică și sport și îndeosebi cercetătorul domeniului să se afle în continuare distanțat. Cunoașterea regulilor de codificare a modalității de transcriere a algoritmului în limbajul accesibil al calculatorului, citirea programului etc. vor face obiectul unor cursuri și lucrări practice pe care planul de învățămînt le va cuprinde indiferent de dimensiunea lui și așa atît de comprimată.

2.5. În sfîrșit, într-o astfel de perspectivă transmiterea unor informații direct din procesul de antrenament în calculator va permite nu numai o prelucrare rapidă și exactă, dar și, cel mai important, evidențierea unor soluții cu un mare procent de probabilitate necesare realizării obiectivelor modelului de pregătire și concurs. Evident, metodologia de culegere a informațiilor, de sortare și corelare va fi substanțial îmbunătățită. Cercetarea operațională va îngădui prelucrarea corelată a tuturor profilelor de informații (metodologice, fiziologice, biochimice etc.), indiferent de unitatea de masă în care se exprimă. Ele provin din aceeași sursă psiho-biologică, adică sportivul în cauză, ca urmare a unui același proces de adaptare aplicat într-un interval de timp delimitat, cu o finalitate prestabilită.

Lumea sfîrșitului de veac și cea de dincolo de hotarul lui nu va înceta să se întreacă. Este în firea ei, mai ales cînd confruntării îi conferim un fundament fiziologic și o moralitate. Întrecerea sportivă este poate cea mai generoasă dintre confruntări și în orice caz este cea mai directă, dincolo de ierarhii ea apropiind atît de mult oamenii. Și, în plus, ea mută continuu limitele posibilităților noastre promovînd treptat omul către ceea ce poate fi el cu adevărat. În această perspectivă, într-un viitor în care o parte dintre noi ne vom și afla, sportivului de înaltă performanță i se va acorda o preocupare pe care astăzi o întîlnim în pregătirea cosmonauților, tehnologia realizată în acest domeniu fiind preluată și adaptată nevoilor sale. Acestea nu vor înceta să crească, omul sportiv trăindu-le încă o dată și în felul acesta depășindu-se iarăși, uimindu-și la nesfîrșit semenii. În acest

neîntrerupt proces al devenirii sale, noi, cercetarea, frontul cunoaşterii îl vom însoţi, uşurîndu-i calea niciodată netedă şi oricum abruptă.

A. NICU : Le modelage et la programmation dans la théorie et la pratique de l'entrinement sportif contemporain

Le Directeur du Centre de recherches du C.N.E.F.S., le docteur es sciences Alexe Nicu, par son ouvrage „Le modelage et le programmation dans la théorie et la pratique de l'entrainement sportif contemporain", cherche a répondre, dans une vision scientifique, a certains problémes qui préoccupent les specialistes du monde sportif.

La synthése des réponses vient d'une pratique de la recherche scientifique de notre pays, s'etendant sur une période récente et relativement courte — les derniers huit ans, confrontée avec les nouveautés de la littérature étrangère et de l'expérience avancée, rencontrée sur le plan international, avec la performance sportive nationale — quintessence de la pensée et de l'activité dans ce domaine.

La développement de la science et de la technique s'est remarqué par l'apparition de certaines théories qui ont impressionné par leur modalité révolutionnaire d'aborder surtout les problèmes économiques, industriels et leurs conséquences sociales.

C'est juste pourquoi, durant une unite de temps extremement restreinte, on a enregistre l'apparition de la theorie de l'information /1945/, de la cybernetique /1948/, la theorie des systemes, du marketing et de l'ergonomie, du modelage et de la programmation /1950/.

Parmi celles-ci, la cybernetique, la plus representative par l'essence de la pensee et de son effet, est devenue la science de la direction.

Cette jeune science, aussi généreuse que vérifiée, a mené la théorie de l'entrinement sportif à s'appropier sa pensée, même sans l'existence du calculateur.

Aides par l'essence de la pensée cybernetique, nous avons réussi a connaître quels sont les rapports objetifs /es même subjectifs/ qui s'etablissent, entre les valeurs qui apparissent dans la preparation sportive et de ses performances.

C'est donc ainsi que l'entrainement a connu immédiatement, retrospectivement et à la fois en perspective, ses propres données et faits, au moindre details. En ce moment le dépôt des données, leur interprétation périodique crée aux analyses une autre cadre, modifie substantiellement et en essence tant le contrôle du processus d'entrainement que son élaboration et sa direction courante.

A. NICU : Modelling and Programming in the Theory and Practice of Contemporary Training in Sports.

Alexe Nicu, doctor in sciences, Director of the Research Centre of the National Council for Physical Education and Sports, provides scientific answers to problems facing the sports specialists' community in his work „Modelling and Programming in the Theory and Practice of Contemporary Training in Sports".

His answers are based on a synthesis of scientific research in Romania covering a recent and relatively short period — the last 8 years — and on the latest foreign literature in the field, including world experience and world performances in sports and therefore it is a quintessence of action and thought in the relevant domain.

The development of science and technique underlies the most revolutionary theories and approaches to economic, and industrial problems and their social implications. It is not accident that in a very short period of time new sciences were born : the theory of information (1945) ; cybernetics (1948) ; the theory of systems, marketing and ergonomy, modelling and programming (1950).

From among the latter, cybernetics holds a place apart, being the essence of thinking and of its effects, and therefore underlying the science of management.

It is this young science, which has prompted the theory of sporting training.

Thanks to cybernetics, objective (and even subjective) relationships have been established between the values for which stand both training and performance. Training in long and short terms has this proved its relevance, by data and facts. Today the data bank, their periodical processing, create prerequisites and a framework for analysis, while substantially modifying not only the management but also its current guidelines.

INTERVIUL NOSTRU DESPRE VIAŢA RAŢIONALĂ CU DOCTORUL GERHARD SCHMIDT

Dr. GERHARD SCHMIDT, membru în Consiliul sanitar superior, medicul şef al Staţiei de salvare judeţene Sibiu, a avut amabilitatea ca — între două misiuni — să ne acorde interviul pe care-l prezentăm în rîndurile ce urmează.

— V-am ruga ,tovarăşe doctor, să ne spuneţi dacă între activitatea „salvării" şi viaţa raţională există vreo legătură şi, în caz afirmativ, care este intensitatea ei ?

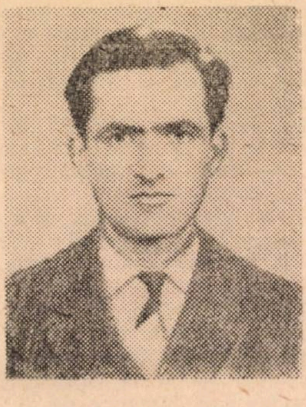
— Această legătură există, iar intensitatea ei scade sau creşte, în funcţie de respectarea sau nerespectarea normelor vieţii raţionale. Acest lucru ar putea să explice, în bună parte, de ce noi, cei de la „salvare", stăm mai tot timpul cu faţa către „polul" vieţii iraţionale, căci, de regulă, dintr-acolo ne vin apelurile...

— Adică, efectele vieţii iraţionale asupra cărora dumneavoastră, medicii, trebuie să interveniţi prompt şi cu succes !

— Da, pentru că aceasta este menirea noastră !

— Şi, cu toate că nu intră, poate, în atribuţiile dumneavoastră prevenirea lor, care ar fi cele mai frecvente cauze care produc aceste efecte ?

— Dacă ar fi să mă refer la cauzele care produc efecte imediate, aş cita, în primul rînd, excesul de alcool, la unii indivizi zilnic, la alţii ocazional. În stare de ebrietate, omul se poate accidenta sau poate — prin agresiune — să-şi accidenteze semenul. În al doilea rînd, ar fi vorba de excesele alimentare şi nesocotirea principiilor nutritive, frecvente, şi ele, mai ales la diferitele sărbătoriri. În al treilea rînd, sînt substanţele caustice, insecto-fungicide — din păcate, la îndemîna oricui — care provoacă intoxicaţii grave, chiar şi moartea. În afara efectelor imediate, sînt şi cele tardive. Cauza acestora o reprezintă, în general, tendinţa unor oameni de a se autotrata cu medicamente, obţinute nu de puţine ori în mod clandestin.



— După părerea dumneavoastră, exerciţiile fizice, sportul, turismul — ca să vă atragem în domeniul nostru ! — nu ar putea juca un rol important în preîntîmpinarea acestor cauze ?

— Deşi răspunsul îmi este la îndemînă, ca şi în amuzantul test „Mănăstire-ntr-un picior, ghici ciupercă ce-i?", totuşi şi în acest domeniu, în special în cel al turismului montan, se mai petrec unele lucruri iraţionale. Voi exemplifica. Foarte mulţi sibieni, şi nu numai ei, urcă la Curmătura, la Păltiniş, la Bilea. Dar, din nefericire, nu sînt puţini aceia care, odată ajunşi acolo, sus, încep să consume băuturi alcoolice. Or, alcoolul pe munte este, după opinia mea de medic şef al Staţiei de salvare judeţene, la fel de grav ca şi alcoolul la volan. Şi, pentru că am ajuns la cote montane, aş mai avea de făcut unele observaţii : 1) nu toţi cabanierii sînt devotaţi trup şi suflet muntelui, preocupîndu-i numai gestiunea încredinţată ; asta face ca ei să poată sări oricînd în „ajutorul" unui turist însetat de o „tărie", dar niciodată să reuşească să aplice un bandaj

sau o atelă la o fractură, să facă o respirație artificială sau un masaj cardiac unui accidentat ; 2) mai sînt încă însoțitori de excursii montane pe care îi cară în spinare cei călăuziți, din cauză că primii nu sînt pregătiți să facă față rigorilor unor asemenea eforturi ; 3) salvamontiștii nu sînt încă investiți cu autoritate de a interzice avîntarea în munte turiștilor echipați necorespunzător sau sub influența alcoolului ; de asemenea, salvamontiștii nu sînt dotați cu aparate telefonice portabile ; 4) respectarea condițiilor de igienă lasă încă de dorit la unele cabane ; 5) la recenta consfătuire a salvamontiștilor, organizată la Babele, nu au fost invitați și medici ; personal, am participat ca... autoinvitat atrăgîndu-le atenția organizatorilor că este o mare greșeală dacă între medicină și turismul montan se mai menține prăpastia, ele trebuind să meargă tot timpul mînă-n mînă, pentru că așa este rațional să fie. Și nu numai cînd este turismul în joc !

— Și cum au reacționat ?

— Firește, au împărtășit această idee care, dealtfel, izvorăște din imperativul ca toată lumea să fie educată să-și respecte propria ființă, adică stăvilirea exceselor alimentare, etilice și tabagice, prin moderațiune, viață rațională, domeniu în care, după cum se statuează și prin Legea sanitară, primul ghid trebuie să fie medicul...

— Am dori să vă mai adresăm o ultimă întrebare, înainte de a porni într-o nouă misiune salutară, și anume dacă populația școlară sibiană vă dă mult de lucru ?

— În general, solicitările au o pondere mai mare la populația adultă. La nivelul copiilor, situația s-ar putea însă prezenta și mai bine, dacă, de pildă : 1) odihna activă la elevi nu s-ar rezuma la recreația din curtea școlii ; dacă elevii desfășoară muncă patriotică, recoltînd cartofii chiar și în condiții meteorologice aspre, ce-l împiedică pe diriginte să organizeze excursii cu toată clasa, cînd este cer senin ? 2) spațiile dintre blocurile noi ar fi adecvate mai mult jocurilor copiilor, decît parcării autoturismelor ; 3) instalațiile pentru joacă ar respecta cu strictețe normele prevăzute pentru prevenirea accidentărilor. În felul acesta, s-ar contribui și mai mult la realizarea poftei tot mai mari de învățătură.

Și interlocutorul nostru a plecat într-o nouă misiune, la un virstnic, cu speranța de a face acest drum cu folos, căci se mai întîmplă, uneori, cînd tinerii pleacă la petrecere și anunță că bătrînii lor părinți sînt în comă, ca să aibă cineva grijă de ei. Desigur, acestea sînt situații jenante, ca tot ceea ce ține, dealtfel, de iraționalitatea vieții.

Horia CRISTEA

Educaţia fizică şi sportul în învăţămînt

PREDAREA ATLETISMULUI ÎN LECŢIILE DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞCOLARĂ (IV)

Conf. univ. TIBERIU ARDELEAN
— I.E.F.S. —

II. Mijloace pentru pregătirea fizică

Mijloacele pentru pregătirea fizică trebuie să fie orientate spre rezolvarea a cel puţin două sarcini :

1. asigurarea pregătirii fizice necesare pentru învăţarea corectă a tehnicii elementelor şi a exerciţiilor de atletism ;

2. îmbunătăţirea calităţilor motrice — viteza, rezistenţa şi forţa —, în raport cu particularităţile de vîrstă şi de sex, precum şi corespunzător cu cerinţele S.U.V.A.

Şi în această perioadă de vîrstă, de 10—14 ani, accentul — în ceea ce priveşte dezvoltarea calităţilor motrice — se va pune, în ordine, pe viteză, pe rezistenţă şi, apoi, pe forţă.

Astfel, vom urmări : dezvoltarea vitezei de reacţie ; dezvoltarea vitezei mişcărilor şi, cu precădere, a vitezei de deplasare ; dezvoltarea rezistenţei neuro-musculare, a rezistenţei cardio-vasculare în regim mixt (aerob-anaerob), mai ales continuarea dezvoltării rezistenţei aerobe ; dezvoltarea analitică a forţei principalelor grupe musculare, a forţei explosive şi a detentei.

În cadrul pregătirii fizice, va trebui să ne ocupăm în mod sistematic şi de menţinerea sau de îmbunătăţirea, după caz, a mobilităţii articulare şi a elasticităţii musculare.

În continuare, prezentăm principalele mijloace care pot fi folosite pentru dezvoltarea calităţilor motrice, la clasele V—VIII.

a) Pentru dezvoltarea vitezei

Principalele mijloace	Diferenţieri pe clase			
	V	VI	VII	VIII
— Alergare cu start din picioare, în tempo de 3/4	30 m	40 m	50 m	60 m
— Alergare cu start din picioare, în tempo de 4/4	20 m	30 m	30 m	40 m
— Alergare cu start de jos comandat, în tempo de 4/4	20 m	20 m	30 m	30 m
— Alergare cu start lansat, în tempo de 3/4	20 m	30 m	40 m	40 m
— Alergalare cu start lansat, în tempo de 4/4	10 m	20 m	20 m	30 m
— Alergare cu joc de glezne, în tempo de 4/4	10 m	20 m	20 m	30 m
— Alergare cu genunchii sus, în tempo de 3/4	10 sec	15 sec	15 sec	20 sec
— Alergare cu genunchii sus, în tempo de 4/4	3 sec	4 sec	5 sec	5 sec
— Starturi din diferite poziţii, la semnal sonor	10 m	20 m	20 m	30 m
— Ştafete simple, în condiţii de concurs	20 m	30 m	30 m	40 m
— Alergare la vale	20 m	30 m	40 m	50 m

— Alergare cu handicap, în condiții de întrecere	30 m	40 m	50 m	50 m
— Alergare peste obstacole, cu trei pași între obstacole, în tempo de 4/4	3 obst	4 obst	5 obst	5 obst
— Deplasare prin pași săltați, în tempo de 4/4	20 m	30 m	30 m	30 m
— Deplasare prin pași săriți, în tempo de 4/4	10 m	15 m	20 m	20 m
— Azvîrliri, lansări, împingeri, cu obiecte ușoare, în viteză maximă	×	×	×	×
— Diferite aruncări, cu ambele mîini, din poziții diferite, cu obiecte a căror greutate să fie compatibilă cu efortul de tip explosiv	×	×	×	×
— Jocuri de întrecere, conținînd exerciții de alergări, de sărituri, de aruncări	×	×	×	×
NOTA : toate formele de alergări, pentru care se indică tempoul de 4/4, se vor organiza și sub formă de concurs				

b) Pentru dezvoltarea rezistenței

Principalele mijloace		Diferențieri pe clase			
		V	VI	VII	VIII
— Alergare de durată, pe teren plat	B	2—4 km	2—4 km	3—5 km	3—5 km
	F	1—3 km	1—3 km	2—3 km	2—3 km
— Alergare de durată, pe teren variat	B	10—20′	10—20′	15—30′	15—30′
	F	5—15′	5—15′	10—20′	10—20′
— Alergare repetată :					
a) cu accelerare, în tempo de 3/4	B	60—80 m	60—80 m	80—100 m	80—100 m
	F	60 m	60 m	80 m	80 m
b) tempo uniform, moderat sau tempo mediu (de cursă)	B	100—300 m	200—400 m	200—600 m	200—600 m
	F	100—200 m	150—300 m	200—500 m	200—500 m
c) tempo variat, cu alternarea tempourilor de 2/4 cu 3/4, pe porțiuni de 20—50 m	B	120 m	150 m	200 m	200 m
	F	80 m	120 m	150 m	150 m
d) peste garduri (obstacole)	B	3 g.	4 g.	5 g.	6 g.
	F	3 g.	4 g.	5 g.	6 g.
e) cu genunchii sus	B	20 m	25 m	30 m	40 m
	F	15 m	20 m	25 m	30 m
— Decasalt	B	2×5(5) 2×2(10)	3×5(5) 2×2(10)	4×4(10)	4×5(10)
— Pentasalt	F	4×3(5)	4×4(5)	3×5(5) 2×2(10)	4×5(5) 2×2(10)
— Aruncări diferite cu număr redus de repetări	B	20—25	25—30	30—35	35—40
	F	15—20	20—25	25—30	25—30
NOTA : (5) = pentasalt (10) = decasalt					

c) Pentru dezvoltarea forței dinamice și a detentei

Principalele mijloace		Diferențieri pe clase			
		V	VI	VII	VIII
— Săritura în lungime, fără elan	B	×	×	×	×
	F	×	×	×	×

— Triplusalt, fără elan	B	—	×	×	×
	F	—	—	—	—
— Pas săltat și pas sărit, la deal (sau pe trepte)	B	15—20 m	20—25 m	25—30 m	25—30 m
	F	10—15 m	15—20 m	20—25 m	20—25 m
— Pas săltat, cu îngreuieri	B	5 kg	5 kg	8—10 kg	8—10 kg
	F	4—5 kg	4—5 kg	5—7 kg	5—7 kg
— Combinații de pași săltați cu pași săriți	B	×	×	×	×
	F	—	—	—	—
— Săltări succesive pe un picior	B	5—7 m	8—10 m	10—15 m	10—15 m
	F	3—5 m	3—5 m	5—10 m	5—10 m
— Sărituri cu coarda, pe ambele picioare și pe un singur picior, succesiv și alternativ	B	×	×	×	×
	F	×	×	×	×
— Alergare la deal (≃ 10 grade)	B	20 m	20 m	30 m	30 m
	F	10 m	10 m	20 m	20 m
— Sărituri peste ștachetă, în ghemuit, cu elan perpendicular de 3—5 pași	B	×	×	×	×
	F	×	×	×	×
— Sărituri de pe obstacole (în adîncime)	B	100 cm	125 cm	150 cm	150 cm
	F	80 cm	100 cm	125 cm	125 cm
— Aruncări, cu ambele mîini, de la piept	B	6 kg	6 kg	7 kg	7 kg
	F	4 kg	4 kg	5 kg	5 kg
— Aruncări, cu ambele mîini, de jos înainte	B	5 kg	5 kg	6 kg	6 kg
	F	3 kg	3 kg	4 kg	4 kg
— Aruncări, cu ambele mîini, de deasupra capului înainte	B	5 kg	5 kg	6 kg	6 kg
	F	3 kg	3 kg	4 kg	4 kg
— Aruncări, cu ambele mîini, peste cap înapoi	B	5—6 kg	5—6 kg	7 kg	7 kg
	F	3 kg	3 kg	4 kg	4 kg
— Lansări, cu ambele mîini și cu una singură	B	3—4 kg	3—4 kg	4—5 kg	4—5 kg
	F	2—3 kg	2—3 kg	3—4 kg	3—4 kg

d) Pentru dezvoltarea mobilității articulare și a elasticității musculare nu vor lipsi din nici o lecție exerciții ca :

— pendulări ale picioarelor, în toate planurile, de pe loc și din mers ;

— fandări, cu arcuire — înainte, lateral ;

— aplecări și îndoiri din diferite poziții și în diferite planuri.

La acestea se vor adăuga și exerciții speciale, destinate — după împrejurări și necesități — alergărilor, săriturilor și aruncărilor.

Indicații metodice privind predarea exercițiilor de atletism la clasele V—VIII.

Din consultarea graficului, rezultă că o parte din sarcinile prevăzute pentru clasele I—IV se mențin și la clasele V—VIII, în scopul perfecționării anumitor deprinderi de mișcare și unor capacități ale organismului.

Astfel, sarcina perfecționării elementelor din școala alergării, din școala săriturii și din școala aruncării se menține la clasele a V-a și a VI-a. În acest scop, la primele clase, se vor utiliza exerciții speciale, orientate spre perfecționarea deprinderilor respective, iar la clasele mai mari perfecționarea acestor elemente (acte motrice) se va realiza pe fondul practicării diferitelor exerciții atletice de alergări, de sărituri și de aruncări. Sarcina perfecționării deprinderilor de bază, specifice atletismului, trebuie considerată ca sarcină fundamentală a întregii perioade a ciclului claselor V—VIII. Fără însușirea corectă și în mod temeinic a acestor deprinderi de bază, instruirea — în continuare — este compromisă.

Ce trebuie să înțelegem, la nivelul claselor V—VIII, prin perfecționarea

elementelor din şcoala alergării, şcoala săriturii şi şcoala aruncării ?

Pentru şcoala alergării, principala problemă o constituie perfecţionarea alergării, în înţelesul ei cel mai general.

a. Privită în general, alergarea corectă se caracterizează, în primul rînd, prin naturaleţe, degajare, relaxare musculară şi, în consecinţă, prin mişcări economicoase ; apoi, o bună coordonare a lucrului membrelor inferioare cu cele superioare, impulsie şi avîntare activă şi completă, contact suplu cu suprafaţa de sprijin, corpul în prelungirea piciorului de sprijin cu bazinul proiectat în faţă, raport optim între frecvenţa şi lungimea paşilor.

La baza unei alergări corecte stau : o bună coordonare neuro-musculară, condiţie a acţiunii coordonate a grupelor musculare agoniste cu cele antagoniste, o bună pregătire de forţă a grupelor musculare interesate în actul alergării — muşchii abdominali, muşchii ridicători ai coapselor, musculatura impulsoare —, asociată cu o bună mobilitate articulară la nivelul articulaţiei coxo-femurale, mai ales în loja posterioară.

De aici, concluzia că alergarea elevilor se perfecţionează pe măsura perfecţionării pregătirii fizice de bază.

Perfecţionarea alergării este condiţionată şi de însuşirea corectă a următoarelor elemente sau exerciţii ajutătoare, ca : alergarea uşoară (aşa-numita alergare de coordonare), alergarea cu joc de glezne, alergarea cu genunchii sus şi alergarea cu pas sărit, moderată ca efort.

b. Desprinderea unilaterală corectă se caracterizează printr-o impulsie activă şi completă a piciorului de bătaie, asociată cu avîntarea energică a piciorului oscilant şi a braţelor, cu corpul în prelungirea piciorului de bătaie şi cu bazinul proiectat în faţă, în limite variabile, dar în toate cazurile proiectat în faţă şi toate acestea în condiţii de relaxare musculară.

Alături de gama săriturilor libere, pe şi peste diferite obstacole şi aparate, două exerciţii de sărituri sînt fundamentale pentru şcoala săriturii : 1) desprinderea în pas săltat şi 2) desprinderea în pas sărit.

Desprinderea în pas săltat prefigurează săriturile care au drept scop depăşirea unor înălţimi cît mai mari, iar desprinderea în pas sărit — pe cele care au drept scop realizarea unui zbor cît mai lung. Pasul săltat se încadrează într-o desfăşurare succesivă şi debutează cu avîntarea căreia i se adaugă impulsia ; pasul sărit se încadrează într-o desfăşurare relativ simultană ; avîntarea şi impulsia se derulează aproape concomitent, cu o mică anticipare a avîntării.

Deci, rezultă necesitatea ca desprinderea în pas săltat şi desprinderea în pas sărit, asociate cu elanuri variabile ca lungime şi viteză, să fie temeinic învăţate şi apoi perfecţionate de către elevii claselor V—VIII, condiţie indispensabilă pentru învăţarea, în continuare, a tehnicii probelor de sărituri.

c. Despre ceea ce înseamnă azvîrlire, împingere sau lansare corectă nu ar fi multe de spus. De obicei, fetele, care nu prea aruncă cu pietre, şi băieţii, care sînt crescuţi printre blocuri, nu sînt familiarizaţi cu mişcarea de azvîrlire. Aceştia realizează o mişcare stîngace, cu braţul aruncător extins tot timpul şi o eliberare defectuoasă şi puţin viguroasă a obiectului. Într-o execuţie corectă a mişcării de azvîrlire, braţul aruncător este flexat din cot ; acesta conduce mişcarea, iar în final antebraţul se extinde viguros şi eliberarea obiectului are loc undeva deasupra capului. Pentru aceasta, este necesară o bună mobilitate a braţului aruncător la nivelul articulaţiei scapulo-humerale.

O împingere corectă se realizează cînd mîna acţionează asupra obiectului permanent în prelungirea braţului aruncător şi sub un unghi optim, de unde va rezulta o traiectorie favorabilă, adică nici prea joasă, nici prea înaltă. Abaterea întîlnită cel mai frecvent constă în împingerea terminată cu azvîrlirea, greşeală favorizată de folosirea unor obiecte prea uşoare.

Lansarea corectă presupune un braţ aruncător extins, remorcat în cea mai mare parte a mişcării de aruncare, acţiunea fiind condusă, în ordine, de şold, de piept şi de umăr, cu un final „biciuit".

Dar ceea ce este esenţial pentru şcoala aruncării, în această etapă a instruirii, se referă la educarea unui final exploziv, în toate formele de aruncare. Deci, accentul se va pune pe viteza de execuţie în mişcările de azvîrlire, de împingere şi de lansare. În acest scop, greutatea obiectelor trebuie să corespundă cu posibilităţile elevilor. Manevrarea repetată a unor obiecte prea grele poate compromite procesul educării unui act final de tip exploziv, prin instalarea unui stereotip

de mișcare lentă. Pe această temă, un studiu interesant și edificator a fost afectat de Iosif Maier (6).

Școala aruncării presupune și preocuparea pentru formarea la elevi a unor abilități, obișnuințe și deprinderi, ca :

— angrenarea în mișcarea de aruncare, în mod succesiv, într-o ordine determinată, a brațelor, a trunchiului și a picioarelor ;

— transferul greutății corpului, în timpul desfășurării aruncării, de pe piciorul din partea brațului aruncător, pe piciorul opus, care participă apoi activ în finalul aruncării (așa-numita translație) ;

— blocarea deplasării trenului inferior, prin acțiunea de amortizare a piciorului opus brațului aruncător și oprirea în sprijin dublu.

Aceste „achiziții" pe planul comportamentului viitor vor facilita învățarea și perfecționarea tehnicii oricărui exercițiu de aruncare.

Perfecționarea simțului de orientare în spațiu, a simțului echilibrului, a capacității de coordonare a segmentelor în zbor și a simțului ritmului apar, ca sarcini, numai la clasele a V-a și a VI-a, unde vor fi introduse în conținutul activității exerciții speciale. La clasele a VII-a și a VIII-a, aceste sarcini continuă să fie urmărite în contextul tehnicii diferitelor exerciții atletice. Unele exerciții speciale, pentru rezolvarea sarcinilor de mai sus, sînt prezentate în lucrarea noastră **Rolul elementelor de atletism — structura și accesibilitatea lor la elevii claselor I—IV** și pot constitui o sursă de inspirație pentru noi exerciții (1).

Educarea calităților motrice de bază reprezintă o sarcină fundamentală a activității de atletism la clasele V—VIII. Perioada vîrstei de 10—14 ani este considerată perioada „cheie" pe planul educării calităților motrice. Factorii de ordin funcțional fac nu numai posibilă, ci și necesară educarea calităților motrice la elevii claselor V—VIII. Astfel, crește rolul regulator al sistemului nervos central, respectiv, al scoarței cerebrale, ceea ce determină îmbunătățirea coordonării mișcărilor, precizia acestora și, în consecință, apar condiții pentru creșterea vitezei mișcărilor.

Dezvoltarea musculaturii scheletice face posibilă educarea forței diferitelor segmente, cu accentul pe dezvoltarea forței mușchilor flexori, iar creșterea capacității de efort a inimii permite educarea rezistenței.

Prin mijloacele sale, atletismul poate contribui în cea mai mare măsură la educarea vitezei, a forței și a rezistenței, corespunzător necesităților majorității disciplinelor sportive.

În cadrul activității de instruire tehnică, noi folosim termenul de **pregătire tehnică generală.** Acest concept, mai puțin răspîndit sau de circulație restrînsă, se referă la executarea cît mai corectă, din punct de vedere tehnic, a oricărei mișcări, chiar și dacă este vorba de exerciții ajutătoare. Nivelul pregătirii tehnice generale influențează, în mod direct, învățarea tehnicii exercițiilor de atletism.

Bazele pregătirii tehnice trebuie lărgite la elevii claselor V—VIII. În acest scop, profesorii vor urmări, în mod permanent, însușirea cît mai corectă, de la început, a tuturor exercițiilor și elementelor de atletism. Această sarcină se impune cu atît mai mult cu cît elevii s-ar afla în situația de a nu fi beneficiat, pe parcursul primelor patru clase, de o instruire calificată, în această direcție.

Din graficul de detaliu al repartizării sarcinilor, pe clase, rezultă că ponderea cade pe alergări, în toată perioada ciclului claselor V—VIII. Așa este și bine și normal, deoarece pregătirea pentru oricare dintre probele atletice trece prin alergări. Din păcate, la aceste clase, în școlile noastre, se aleargă foarte puțin, am putea spune chiar, exagerat de puțin.

Succesiunea învățării tehnicii exercițiilor de alergări sau a unor elemente ale tehnicii trebuie să fie următoarea :

— se începe cu însușirea pasului alergător lansat, în tempo moderat, care — efectuîndu-se cu viteze relativ reduse (viteze controlabile) — permite cel mai bine corectarea principalelor detalii de tehnică ale pasului alergător ;

— se continuă, în ordine, cu însușirea și, respectiv, perfecționarea alergării accelerate ;

— pe fondul alergării accelerate, se învață startul din picioare și lansarea de la start ;

— în continuare, pe același fond al alergării accelerate, dar și pe cel al

alergării cu pas lansat, în tempo moderat, se învaţă pasul lansat de viteză ;

— pe fondul startului din picioare şi al lansării de la start, se învaţă startul de jos şi lansarea de la start ;

— în mod firesc, urmează însuşirea elementelor de finiş şi de sosire, apoi legarea tuturor elementelor într-un tot unitar, aceasta mai ales în cadrul alergării de viteză, prin alergări integrale, pe distanţe corespunzătoare vîrstei, sexului şi, mai ales, gradului de pregătire al elevilor ;

— după parcurgerea acestor trepte, se poate aborda cu succes alergarea de garduri.

De succesiunea specială a învăţării acestor elemente nu ne vom ocupa. În schimb, considerăm foarte util să facem unele referiri cu caracter orientativ şi metodic.

Însuşirea corectă a pasului lansat, în tempo moderat, constituie premisa bunei însuşiri şi în ceea ce priveşte celelalte elemente de tehnică ale alergării. Pe lîngă executarea corectă a mişcărilor diferitelor segmente trebuie să ne preocupe adoptarea unei poziţii corecte, educarea unor mişcări economicoase şi — ceea ce reprezintă un aspect foarte important — educarea unei respiraţii profunde şi ritmice, cu precizarea însă că ritmul respirator trebuie să şi-l adopte fiecare elev, în parte, nu să fie impus de profesor, unul şi acelaşi pentru toţi. Ne mai propunem să-i învăţăm pe elevi să alerge în pluton şi să le educăm simţul tempoului.

Învăţarea alergării accelerate trebuie considerată ca fiind una dintre cele mai importante probleme ale tehnicii alergării, în general, şi ale alergări de viteză, în special. Problema învăţării şi cea a perfecţionării permanente a alergării accelerate constituie un capitol neglijat la noi, chiar şi atunci cînd avem de-a face cu atleţi de performanţă, aceste două preocupări constituind, din această cauză, în activitatea atletică şcolară cazuri izolate.

Alături de preocuparea constantă pentru relaxare, aspectul esenţial al alergării accelerate îl constituie educarea simţului accelerării, respectiv, angajarea progresivă a efortului de impulsie, creşterea progresivă a amplitudinii mişcărilor, a frecvenţei şi a lungimii paşilor, în consecinţă, a creşterii progresive a vitezei de deplasare.

Din acest punct de vedere, trebuie să se ajungă la o asemenea fineţe, încît alergătorii cu calificare superioară să fie capabili să parcurgă distanţe de 200—400 m, cu creşterea continuă a vitezei de deplasare. În mod similar, elevii, şi anume cei care sînt corect pregătiţi, dar mai ales din clasele mari, trebuie să fie capabili să realizeze acelaşi lucru pe distanţe de 60—80 m.

Învăţarea startului din picioare şi a lansării de la start nu ridică probleme speciale. Elevii trebuie să fie obişnuiţi să alerge încă din start.

La pasul lansat de viteză, esenţială este menţinerea vitezei de deplasare, cu păstrarea poziţiei corecte a corpului, menţinerea lungimii şi a frecvenţei paşilor, lucrul corect al braţelor, toate acestea în condiţii de relaxare cît mai accentuată. De aceea, pe lîngă forţa necesară, învăţarea mai este condiţionată şi de nivelul rezistenţei. În consecinţă, orice abuz în ceea ce priveşte numărul repetărilor şi lungimea distanţelor, comparativ cu nivelul de pregătire al elevilor, poate compromite învăţarea corectă a pasului alergător lansat de viteză.

Învăţarea pasului alergător lansat de viteză, ca şi învăţarea alergării cu accelerare, mai poate fi compromisă şi atunci cînd viteza de deplasare impusă depăşeşte limitele capacităţii de coordonare neuro-musculară a elevilor. Deci, viteza de deplasare în cadrul diferitelor exerciţii de alergare trebuie să fie corelată cu capacitatea de coordonare neuro-musculară a fiecărui elev.

De asemenea, prezintă importanţă în învăţarea pasului alergător lansat de viteză şi stabilirea raportului optim între frecvenţa şi lungimea paşilor. Se va evita exagerarea în privinţa fiecăruia din aceşti factori ai vitezei de deplasare.

Pentru învăţarea corectă a startului de jos şi, mai ales, a lansării de la start, vom urmări educarea la elevi a unei plecări rapide şi energice, cu pasul suficient de lung la început, cu lucru activ de braţe şi cu înclinarea corespunzătoare a trunchiului. Se va evita scurtarea artificială a paşilor, făcută din dorinţa de a realiza o frecvenţă mai mare în timpul lansării de la start. Trebuie evitată şi greşeala constînd în repetarea înainte de vreme a starturilor sub formă de întrecere,

deoarece riscăm să le formăm elevilor deprinderi greșite, care cu greu vor putea fi corectate. De asemenea, vom ține seama de faptul că lipsa de forță la elevi reclamă o ridicare mai înaltă a bazinului, la comanda „Gata !", și o îndreptare mai timpurie a corpului în timpul lansării de la start.

Multe din greșelile întîlnite în tehnica pasului alergător, în diferitele sale variante sau în tehnica startului și a lansării de la start, cum ar fi realizarea unei impulsii incomplete, ridicarea insuficientă a coapsei piciorului oscilant, adoptarea unor poziții compensatorii — aplecarea exagerată în față sau rămînerea pe spate etc. —, se corectează numai pe măsura îmbunătățirii pregătirii fizice, în special dezvoltarea forței musculare și a mobilității articulare și a elasticității musculare, interesate în mișcarea respectivă.

Un loc deosebit de important la capitolul alergări îl ocupă alergarea de garduri, care, din păcate, se întîlnește rar în lecțiile de atletism. Sarcina învățării tehnicii alergării de garduri apare în clasa a VI-a, cu învățarea tehnicii pasului peste gard, pentru ca, la clasele a VII-a și a VIII-a, să se treacă la învățarea tehnicii alergării peste un număr de 3—5 garduri, cu trei pași de alergare între garduri.

Alergarea peste garduri este un foarte bun mijloc de fortificare generală a organismului. Cu ajutorul ei se asigură, concomitent, dezvoltarea vitezei, a forței și a rezistenței, formarea unei alergări constante, dezvoltarea simțului ritmului, fiind în același timp un foarte bun exercițiu premergător pentru sărituri. De aceea, considerăm ca o mare lipsă a activității de atletism din școala generală neglijarea alergării peste garduri.

Alergarea peste garduri se poate practica cu rezultate bune chiar și în lipsa condițiilor speciale, prin adaptarea unor improvizații. Înălțimea gardului și distanța dintre garduri se vor adapta în funcție de nivelul de pregătire al clasei și chiar în mod diferențiat în cadrul aceleiași clase. Astfel, se pot instala mai multe parcursuri, cu înălțimea gardului și distanța dintre garduri diferite, fiind accesibile elevilor în funcție de gradul lor de pregătire și de alte particularități individuale.

T. ARDELEAN : L'enseignement de l'athlétisme dans les leçons d'éducation physique scolaire (IV)

On y presente les moyens pour la préparation physique : 1. l'assurance de la préparation physique nécéssaire pour l'acquisition correcte de la technique des élements des exércices d'athlétisme 2. l'amélioration des qualités motrices — vitesse, resistance, force par rapport aux particularités d'âge et de sexe, et correspondant aux exigences S.U.V.A. /les principaux moyens, avec des différenciations quant aux classes V, VI, VII, VIII/. On donne ensuite des indications méthotiques par rapport a l'enseignement des exercices d'athlétisme aux classes V—VIII /l'école de la course, du saut, du lancement/.

T. AREDELEAN : Teaching Athletics During the Physical Education Classes in Schools (IV)

The author described the means to be employed to physically train the pupils : 1) physical training required by a correct learning of the elementary techniques and of the exercises of athletics ; 2) the continuous improvement of motive qualities — speed, resistance, strength — in keeping with the requirements of S.U.V.A. (main means, differentiated by forms V , VI , VII , VIII). Methodical guidlines are likewise provided for teaching exercises of athletics in the forms ; V to VIII (racing, jumping, throwing).

DEZVOLTAREA CAPACITĂŢII VITALE ŞI A CALITĂŢILOR MOTRICE PRIN EFECTUAREA LECŢIEI DE EDUCAŢIE FIZICĂ ÎN AER LIBER ŞI ÎN SEZONUL RECE

Prof. ALEXANDRU TATU
Liceul industrial „TRAIAN VUIA" — Cluj-Napoca

Înscriindu-se în vastul program de făurire a societăţii socialiste multilateral dezvoltate şi a înaintării României spre comunism, cultura fizică a devenit o coordonată a politicii partidului şi statului nostru socialist, în care societatea socialistă va deschide cîmp larg dezvoltării fizice a tinerei generaţii, a întregului popor, a afirmării multilaterale a personalităţii umane, valorificării potenţialului fizic şi a energiei maselor populare puse în slujba progresului general al ţării, a ridicării bunăstării şi fericirii întregului popor.

Studii efectuate în ţara noastră relevă faptul că, în urma ridicării continue a nivelului de trai al populaţiei, a îmbunătăţirii condiţiilor de confort şi igienă în cadrul familiilor şi a condiţiilor în care îşi desfăşoară activitatea elevii în şcoli, se constată o creştere a nivelului de dezvoltare staturală şi ponderală a copiilor şi adolescenţilor (înălţime, greutate şi perimetrul toracic).

Testările indică însă, la mulţi copii şi tineri, un nivel insuficient al rezistenţei la efort, al forţei, neîndeplinirea nivelului mediu al normelor privind aprecierea gradului de pregătire fizică şi sportivă.

În acest context, un imperativ imediat îl constituie îmbunătăţirea calităţii procesului de învăţămînt în cadrul orelor de educaţie fizică din şcolile de toate gradele, asigurarea unui cadru şi conţinut adecvat, folosind cele mai variate mijloace care să ducă la ridicarea potenţialului fizic şi a sănătăţii întregului tineret din patria noastră.

MATERIAL ŞI METODĂ

Pentru efectuarea lucrării am folosit următoarele metode :

1. probe de control ;
2. controale şi măsurători ;
3. observaţia pedagogică ;
4. experimentul pedagogic.

Experimentul s-a organizat în trimestrul al II-lea al anului şcolar 1977/1978, respectiv 10 ianuarie — 5 aprilie 1978, la Liceul industrial de construcţii „Traian Vuia" din Cluj-Napoca ; s-a realizat pe un lot de 100 de elevi, 50 de elevi — grupa martor — din clasele a IX-a şi a X-a şi 50 de elevi — grupa experimentală — din clasele a IX-a D şi a X-a B.

La clasele experimentale toate lecţiile de educaţie fizică s-au desfăşurat în aer liber, pe terenul de sport din curtea şcolii, iar la clasele martor lecţiile s-au desfăşurat în sala de educaţie fizică şi sport.

Pe parcursul experimentului s-au folosit următoarele materiale : 14 mingi de handbal, 10 mingi de baschet, 8 mingi de fotbal, 8 extensoare, 8 haltere, 8 greutăți a 5 kg și 30 de bastoane ; s-au mai folosit băncile fixe din curtea școlii, porticul de gimnastică, paralelele fixe și două bare fixe.

Pentru determinarea gradului de dezvoltare a calităților motrice și a capacității vitale, atît la clasele martor, cît și la cele experimentale, am utilizat 6 probe :

1. alergare de viteză pe distanța de 50 m ;
2. alergare de rezistență pe distanța de 1 000 m ;
3. sărituri pe un singur picior (dreptul) cu deplasarea pe o distanță de 30 m ;
4. aruncarea mingii medicinale (2 kg) înainte, cu două mîini de sus ;
5. măsurarea capacității vitale înainte de experiment și la sfîrșitul experimentului ;
6. măsurarea elasticității toracice la începutul și la sfîrșitul experimentului.

În ceea ce privește tehnologia acționării și dozarea mijloacelor utilizate în cadrul lecțiilor am folosit structuri de exerciții în funcție de particularitățile de vîrstă ale elevilor, în funcție de condițiile materiale și naturale existente în școală, precum și în funcție de temperatura și gradul de umiditate al aerului.

În desfășurarea lecțiilor, verigile principale în cadrul cărora s-a acționat prin diferite mijloace au fost :

— veriga destinată influențării selective a aparatului locomotor ;
— veriga în care s-a acționat pentru dezvoltarea calităților motrice.

Din multitudinea posibilităților pe care le oferă mijloacele pentru dezvoltarea calităților motrice am selecționat cîteva dintre cele mai reprezentative exerciții folosite în lecțiile de educație fizică pe timpul desfășurării experimentului.

Prezentăm în continuare cîteva dintre principalele mijloace folosite în cadrul lecțiilor pentru dezvoltarea calităților motrice.

MIJLOACE FOLOSITE PENTRU DEZVOLTAREA VITEZEI DE ALERGARE

— Alergări de coordonare pe distanța de 30—40 m, în tempo de 2/4.

— Alergări cu joc de gleznă, întrerupte după 4—6 pași și ridicarea energică a coapsei, la orizontală, pe distanța de 30—40 m, în tempo de 3/4.

— Alergări cu accelerare pe distanța de 30—40 m, în tempo de 3/4.

— Alergare cu joc de gleznă, alternată cu 3—4 accelerări, pe distanța de 30—50 m, în tempo de 3/4.

— Alergare cu genunchii sus, pe distanța de 30—50 m, în tempo de 4/4.

— Alegrare cu start din picioare, pe distanța de 30—40 m, în tempo de 4/4.

— Alergare cu start lansat, pe distanța de 30—40 m, în tempo de 4/4.

— Alergare cu genunchii sus, joc de gleznă și pendularea gambei înapoi, pe distanța de 20—30 m, în tempo de 3/4.

MIJLOACE FOLOSITE PENTRU DEZVOLTAREA VITEZEI DE EXECUȚIE ȘI A VITEZEI DE REACȚIE

— Alergări de coordonare în cadență, accelerată progresiv.

— Starturi și alergări din start, 10—15 m, cu comenzi vizuale și auditive.

— Pase de handbal în doi — 15 secunde, continuate cu sprint 20—30 m.

— Pase de handbal la zid — 10 secunde, continuate cu sprint 30 m.

— Pase cu mingi de handbal, dribling, pase cu partener, aruncări la zid în viteză maximă.

— Ștafete cu alergare, escaladare, cățărare, conducerea mingii și transport de greutăți.

— Jocuri dinamice, care au cuprins elemente de bază — alergare, pasarea și conducerea mingii.

MIJLOACE FOLOSITE PENTRU DEZVOLTAREA VITEZEI DE REACȚIE ȘI DE ANTICIPAȚIE (VITEZA DE DECIZIE)

— Startul din diferite poziții (șezînd, ghemuit, cu spatele pe direcția de alergare, sprijin culcat) — 4—6 repetări, pe distanța de 15—20 m.

— Alergări uniforme, în tempo de 2/4, schimbarea tempoului — 4/4 la semnale auditive și vizuale, 2 × 30 m în tempo de 2/4 + 15—20 m în tempo de 4/4.

— Parcursuri aplicative cu aruncări la coș, aruncări la poartă, șuturi la poartă.

MIJLOACE FOLOSITE PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI GENERALE ȘI A DETENTEI

— Alergare cu joc de gleznă.

— Alergare cu genunchii sus.

— Alergare cu împingerea unui partener care opune rezistență la umeri.

— Sărituri repetate pe un picior și pe ambele picioare.

— Sărituri cu depărtarea picioarelor în aer.

— Sărituri cu ridicarea genunchilor la piept.

— Pași săltați, cu îngreuieri diferite.

— Pași săriți, pe obstacole, peste obstacole.

— Sărituri în lungime, fără elan.

— Triplusalt fără elan.

— Sărituri pe loc, în groapa cu nisip, pe un picior și pe ambele picioare.

— Cățărări la prăjină numai cu ajutorul brațelor.
— Cățărări la prăjină, în echer.
— Aruncarea mingii medicinale înainte — înapoi, peste cap, cu ambele mîini.
— Tracțiuni în brațe la bară fixă.
— Cățărare, escaladare, transport de greutăți.
— Din formație pe un șir, executanții sprijină o mînă pe umărul celui din față și cu cealaltă îi apucă piciorul drept, îndoit, al aceluiași partener ; deplasarea se face prin sărituri pe piciorul stîng, apoi se schimbă piciorul.
— Față în față, agățat la nivelul genunchiului stîng, fiecare elev încearcă să tragă partenerul spre el ; apoi se schimbă genunchiul.
— Stînd, cu mîinile la ceafă, cu o minge așezată lateral : săritură peste ea cu ambele picioare și cu un picior (dreptul, stîngul), cel în repaus fiind îndoit din genunchi.
— Ștafete cu transport de greutăți, împingeri de obiecte de diferite greutăți, două-trei serii a șase repetări.

MIJLOACE FOLOSITE PENTRU DEZVOLTAREA REZISTENȚEI GENERALE

— Mers alternat, 10—15 minute, în tempo de 2/4.
— Alergare accelerată, 30—60 m, în tempo de 3/4.
— Alergare în tempo variat, 80—300 m, 3/4 și 4/4.
— Alergare pe teren variat, 5—15 minute.
— Conducerea mingii pe distanța de 30—40 m (cu mîna și cu piciorul).
— Pase de handbal și alergări cu schimbări de direcție la diferite semnale.
— Parcursuri aplicative — implicînd : alergare, trecere peste obstacole, cățărări, conducerea mingii și transportul de greutăți.
— Jocuri dinamice, elementul de bază fiind alergarea (cu mărirea distanței de alergare).
— Alergare în tempo de 4/4 pe 20 m și întoarcere de două-trei ori, la semnal.

MIJLOACE FOLOSITE PENTRU DEZVOLTAREA ÎNDEMÎNĂRII GENERALE

— Alergări pe diferite porțiuni de teren : iarbă, nisip, zgură, teren desfundat, zăpadă, bitum etc.
— Sărituri peste diferite obstacole : bănci fixe, mingi medicinale etc.
— Escaladări și treceri peste obstacole.
— Parcursuri aplicative cu elemente de : sărituri, cățărări, conducerea mingii, transportul de greutăți.
— Alergare cu pași încrucișați, stînga-dreapta, alergare cu spatele, alergare șerpuită.
— Sărituri de pe diferite înălțimi, cu efectuarea unor mișcări cu brațele și picioarele în timpul zborului.

— Aruncări cu ambele mîini, cu și fără elan.
— Exerciții cu bastoane.
— Combinații de exerciții tactice, învățate din handbal și baschet.
— Jocuri sportive : handbal, baschet și fotbal pe teren redus.

Avînd în vedere nivelul calităților motrice ale elevilor, mijloacele folosite au fost modelate prin reducerea sau sporirea gradului de dificultate. Exercițiile prezentate în lucrarea de față constituie numai cîteva exemple dintre cele ce pot fi folosite, numărul și varietatea lor crescînd în funcție de priceperea, imaginația și interesul fiecărui profesor de educație fizică.

DISCUTAREA REZULTATELOR

În procesul de instruire trebuie să se respecte cu strictețe cerințele generale ale metodelor învățării și ale principiilor de învățare.

— Lucrul în cadrul lecțiilor de educație fizică, cu clasele experimentale, s-a efectuat pe grupe omogene, interesînd omogenitatea din punct de vedere al pregătirii fizice, astfel :

a) grupă cu pregătire fizică bună ;

b) grupă cu pregătire fizică medie ;

c) grupă cu pregătire fizică slabă.

Efortul s-a făcut în concordanță cu nivelul de pregătire al fiecărei grupe.

— La toți cei 60 de elevi din clasele experimentale, după cum se poate vedea și din tabelele 1, 2, 3 și 4, se observă o evidentă îmbunătățire a capacității vitale și a calităților motrice, astfel :

a) la proba de sprint, elevii din clasele martor — respectiv a IX-a A și a X-a A, au înregistrat un progres de două și trei zecimi, pe cînd elevii din clasele experimentale a IX-a D și a X-a B au realizat un progres de patru și cinci zecimi ;

b) rezistența la alergare pe 1 000 m s-a îmbunătățit mai mult la clasele experimentale decît la cele martor, astfel : la clasa a IX-a D s-a înregistrat un progres de 14 secunde — în medie, iar la clasa a X-a B s-a înregistrat un progres de 18 secunde — în medie ;

c) la săritura pe un singur picior (dreptul), la clasele experimentale s-a înregistrat o îmbunătățire a timpului de parcurgere a distanței de 30 m, în medie, cu 4 zecimi — la clasa a IX-a D și 6 zecimi — la clasa a X-a B ;

d) de asemenea, la toți elevii din clasele experimentale se observă o îmbunătățire a forței de aruncare a mingii medicinale cu două mîini — clasa a IX-a D — 1,60 m și clasa a X-a B — 1,95 m ;

e) capacitatea vitală s-a mărit cel mai mult pe parcursul experimentului efectuat. Media creșterii capacității vitale la clasele martor este de 200 cmc, la clasa a IX-a A și la clasa a X-a A — de 300 cmc, iar la clasele experimentale este de 300 cmc, la clasa a IX-a D și de 400 cmc — la clasa a X-a B ;

f) elasticitatea toracică s-a îmbunătățit mai mult la clasele experimentale decît la clasele martor ; de exemplu, la grupele experimentale

Clasa a IX-a A-MARTOR

Tabelul 1

PROBELE DE CONTROL

la începutul și la sfîrșitul experimentului

Nr. crt.	Numele și prenumele	50 m (sec.)		1000 m (min.)		Aruncarea mingii medicinale - 2kg (m)		Săritura pe un picior 30 m (sec.)		Capacitatea vitală (cm^3)		Elasticitatea toracică (cm)			
												Inspirație		Expirație	
		Î.E.	S.E.	Î.E.	S.E.	Î.E.	S.E.	Î.E.	S.E.	Î.E.	S.E.	Î.E.	S.E.	Î.E.	S.E.
1	A.F.	7,8	7,6	3:40	3:32	6,97	7,95	7,9	7,7	2400	2600	75	76	70	70
2	B.M.	7,9	7,7	3:58	3:50	7	8,10	8,01	7,9	2900	3000	77	78	69	70
3	B.I.	7,6	7,5	3:52	3:39	6,50	7,95	8,3	8	2900	3000	79	80	74	74
4	B.A.	7,7	7,7	3:48	3:32	7,10	8,05	7,7	7,5	2400	2600	77	78	73	74
5	C.D.	6,9	7	3:40	3:33	7,42	8,60	7,9	7,7	4000	4300	83	84	77	77
6	C.R.	7,3	6,7	3:15	3:10	8	9,15	7	6,9	3200	3300	85	86	81	82
7	C.C.	7,2	7,2	4:02	3:52	7,05	8,35	7,2	7	2800	3100	84	85	79	80
8	D.N.	7	6,9	3:30	3:28	7,74	8,95	6,3	6,4	2200	2300	89	89	79	80
9	F.C.	7,1	6,9	3:60	3:25	8,02	9,20	7,3	7,1	3300	3500	86	87	71	71
10	F.D.	7,4	7,2	3:31	3:20	7,15	7,48	7,9	7,8	3700	3900	77	79	77	77
11	G.G.	7,4	7,3	3:37	3:26	7,03	8,31	7,9	7,7	2900	3000	76	78	75	74
12	G.M.	7,5	7,3	3:39	3:28	8,06	8,49	7,1	7,2	3300	3600	77	84	74	72
13	G.R.	7,7	7,5	3:26	3:17	6,86	7,91	6,7	6,6	3800	4100	83	86	78	78
14	K.I.	7,4	7,2	3:44	3:34	7,46	8,65	7,2	7,1	2900	3000	77	79	70	71
15	M.I.	7,6	7,5	3:52	3:43	7,32	8,45	7,4	7,5	3800	4000	86	89	75	75
16	M.T.	7,8	7,6	3:56	3:45	6,56	8,88	7,8	8	2500	2800	78	81	76	79
17	M.M.	7	6,8	3:16	3:36	7,32	8,45	7,1	6,9	3500	3800	86	89	84	84
18	N.A.	7,3	7	3:40	3:32	7,15	8,36	7	6,3	3900	4200	85	87	78	79
19	P.D.	8,5	8	3:59	3:51	7,12	8,43	8,4	8,1	2200	2500	74	75	68	69
20	P.M.	7,7	7,6	3:59	3:28	7,15	8,70	7,4	6,9	3100	3500	82	84	79	79
21	R.O.	7,1	7	3:42	3:32	8,30	9,60	7	7,2	3200	3500	80	82	78	78
22	S.E.	7,5	7,3	3:50	3:37	7,28	7,87	7,1	7,4	2800	3000	83	85	76	76
23	P.M.	7,6	7,4	3:45	3:26	7	8,52	7,7	8,1	3000	3100	81	84	78	78
24	N.A.	7,1	6,9	3:28	3:19	7,62	8,90	8,8	8,6	3200	3400	89	91	86	86
25	M.M.	7,4	7,2	3:23	3:12	7,60	8,80	8,3	8,1	2900	3100	80	83	79	79

Clasa a IX-a-D- EXPERIMENTALA

PROBELE DE CONTROL

la începutul și la sfîrșitul experimentului

Nr. crt.	Numele și prenumele	50 m (sec.)		1000 m (min.)		Aruncarea mingii medicinale - 2 kg (m)		Săritura pe un picior 30 m (sec.)		Capacitatea vitală (cm^3)		Elasticitatea toracică (cm)			
												Inspirație		Expirație	
		Î.E.	S.E.	Î.E.	S.E.	Î.E.	S.E.	Î.E.	S.E.	Î.E.	S.E.	Î.E.	S.E.	Î.E.	S.E.
1	B.I.	7,1	6,9	3:20	3:05	7,10	8,80	7,2	6,8	3800	3400	90	91	78	80
2	B.I.	7,5	7,3	3:50	3:20	7,30	8,10	7,7	6,9	3500	4000	75	91	70	82
3	B.D.	7,2	7	3:24	3:40	6,75	8,20	8,3	7,9	3900	3600	80	81	74	75
4	B.G.	7	6,9	3:40	3:20	7	8,70	7,5	7,2	4500	3500	90	77	81	70
5	C.D.	7,3	6,9	3:25	3:04	7,10	8,70	7	6,7	3800	3500	81	82	76	76
6	F. I.	7,7	7,6	3:51	3:35	6,05	7,30	8,8	8,4	2900	2400	80	81	73	73
7	F. I.	7,2	7	3:36	3:16	6,70	8,25	8,2	7,8	3900	3500	89	90	80	81
8	F. T.	7,7	7,5	3:44	3:25	6,28	7,90	7,7	7,4	2800	3500	76	77	69	70
9	F. I.	7,2	7	3:32	3:14	6,20	7,80	7,6	7,2	3600	3200	79	80	72	72
10	G. A.	7,2	7,1	3:49	3:20	6,30	7,90	6,6	6,2	3500	3200	83	85	74	74
11	K.C.	7,2	6,9	3:26	3:10	6,25	7,80	8,2	7,8	4500	4100	87	89	77	78
12	K.Z.	6,9	6,9	3:27	3:07	8	9,45	6,01	5,7	4000	3600	86	86	76	77
13	M.A.	7,2	7	3:23	3:11	6,05	7,19	7,9	7,7	4100	3700	88	89	81	82
14	M.D.	7	6,8	3:28	3:08	7,05	8,40	7,5	7	3000	2700	77	79	70	70
15	N.M.	7,4	7,2	3:42	3:22	6,20	7,60	6,8	6,3	3500	3000	83	84	76	76
16	N.A.	7,1	6,9	3:36	3:18	6,05	7,30	7,5	7,1	4500	4100	93	94	85	85
17	O.D.	7,3	7	3:42	3:22	7	8,09	7,6	7,2	4700	4100	79	80	78	79
18	P.V.	7,2	7	3:34	3:16	6,70	8,12	8,4	8	4500	4200	92	92	83	83
19	P.M.	7,1	7	3:30	3:14	6,65	8,20	7,5	7,3	4500	4300	91	92	81	81
20	S.S.	7,2	7	3:35	3:16	7	8,15	7,6	7,1	4000	4000	92	92	85	85
21	S.A.	7,2	6,9	3:29	3:09	7,07	8,39	8,05	8,1	2800	3700	67	88	78	78
22	S.R.	7,6	7,4	3:33	3:18	6,22	7,90	7,9	7,3	3600	2400	78	79	70	71
23	T.M.	7	6,9	3:21	3:11	6,83	7,35	6,4	6	3000	3200	84	85	79	79
24	Z.M.	7,5	7,2	3:37	3:23	7,12	7,82	7,2	6,8	2500	2700	77	78	71	72
25	P.I.	8,2	8	3:48	3:38	6,30	7,72	8,6	8,2	2900	3100	75	77	69	69

Clasa a X-a-A-MARTOR

Tabelul 3

PROBELE DE CONTROL

la începutul și la sfîrșitul experimentului

Nr. crt.	Numele și prenumele	50 m (sec.)		1000 m (min.)		Aruncarea mingii medicinale - 2 kg (m)		Săritura pe un picior 30 m (sec.)		Capacitatea vitală (cm^3)		Elasticitatea toracică (cm)			
												Inspirație		Expirație	
		Î.E.	S.E.	Î.E.	S.E.	Î.E.	S.E.	Î.E.	S.E.	Î.E.	S.E.	Î.E.	S.E.	Î.E.	S.E.
1	A.D.	7,4	7,2	3:23	3:14	7	7,90	6,4	6,1	3100	3700	81	82	79	79
2	B.L.	7,2	7	3:57	3:45	6	7,08	7,3	6,7	3900	4200	89	90	83	83
3	B.V.	7	6,9	3:38	3:25	7,9	8,05	6,8	6,4	2700	3000	86	86	80	81
4	C.I.	7,5	7,4	3:50	3:39	6	7,95	7,1	6,9	2500	2800	84	85	80	81
5	C.I.	7,3	7,1	3:49	3:27	7,02	8,15	6,6	6,4	3600	4000	88	89	83	83
6	D.M.	7,5	7,3	3:50	3:38	7	8,04	6,6	6,3	3300	3600	87	87	80	81
7	H.G.	7,2	7	3:41	3:28	7,5	8,25	6,7	6,3	3000	3200	88	89	83	84
8	I.A.	7,3	7,2	3:48	3:36	7,25	8,30	6,6	6,3	2700	3000	82	83	77	78
9	I.I.	7,6	7,4	3:42	3:30	7	7,96	7,4	7,1	2700	2900	80	81	74	74
10	K.A.	7,5	7,3	3:37	3:24	7,75	8,80	6,5	6,2	2800	3100	89	90	82	83
11	K.I.	7,9	7,7	3:46	3:35	7,70	7,85	7,5	7,2	3400	3700	86	87	83	84
12	L.T.	7,5	7,3	3:41	3:29	7,02	8,09	7,4	7,2	2600	2800	80	80	78	78
13	M.C.	8	7,9	3:50	3:28	7	7,89	6,05	6,1	3200	3500	80	81	78	78
14	M.M.	7,3	7,1	3:32	3:25	7,25	8,33	6,4	6,1	2700	3000	85	86	89	83
15	M.D.	7,2	7	3:30	3:18	8	8,40	6,5	6,2	3600	3900	87	88	82	83
16	N.A.	7,9	7,7	3:47	3:35	7,02	7,95	7,5	7,2	3000	3200	80	80	75	76
17	O.V.	7	6,9	3:33	3:20	8	9,23	6,4	6,1	2800	3100	98	98	89	90
18	P.G.	7,5	7,3	3:40	3:28	8,05	9,12	6,5	6,2	3100	3500	84	85	76	76
19	P.P.	7,2	7,1	3:42	3:30	7,60	8,70	6,4	6,2	2300	2500	82	83	77	77
20	P.I.	7,5	7,3	3:48	3:36	7,05	7,95	7,5	7,2	2800	3100	80	81	78	78
21	R.A.I.	8,2	7,2	3:50	3:36	7	8,02	7,2	6,1	2600	3500	79	83	72	79
22	R.I.I.	7,4	7,1	3:48	3:29	6,90	8,05	6,4	7,01	3200	3400	83	85	78	79
23	S.I.	7,3	7,2	3:39	3:30	6,84	8,09	7,3	7,01	3100	4200	85	88	79	85
24	S.M.	7,4	7,1	3:44	3:28	7,03	8,24	7,4	6,9	3900	3000	88	83	85	76
25	T.I.	7,3	7,4	3:40	3:35	7,08	7,95	7,2	7,1	2700	3100	82	89	76	84

Clasa a X-a-B-EXPERIMENTALĂ .

Tabelul 4

PROBELE DE CONTROL

la începutul și la sfîrșitul experimentului

Nr. crt.	Numele și prenumele	50 m (sec.)		1000 m (min.)		Aruncarea mingii medicinale - 2 kg (m)		Săritura pe un picior 30 m (sec.)		Capacitatea vitală (cm^3)		Elasticitatea toracică (cm)			
												Inspirație		Expirație	
		I.E.	S.E.	I.E.	S.E.	I.E.	S.E.	I.E.	S.E.	I.E.	S.E.	I.E.	S.E.	I.E.	S.E.
1	B.I.	7,8	7,4	3:34	3:15	6,57	8,52	6,8	6,2	2100	3600	87	89	79	79
2	B.G.	6,7	6,2	3:18	2:50	10,80	12,80	6,6	6	4100	4600	86	89	80	81
3	B.M.	7,6	7,1	3:27	3:08	6,47	8,40	6,5	5,8	2200	2600	79	81	75	75
4	B.M.	7,4	7	3:30	3:02	7,61	9,60	6,7	6	2600	3000	81	83	74	74
5	B.G.	7,5	6,9	4:08	2:55	6,76	8,75	6,8	5,8	4200	4700	89	91	85	85
6	C.I.	7,2	6,8	3:22	3:02	7,95	9,34	6,3	5,7	3200	3700	88	89	80	81
7	B.V.	7,5	7	3:30	3:12	6,06	8,08	6,9	6,3	4000	4500	87	89	82	82
8	C.V.	6,6	6,3	3:12	2:53	6,46	8,41	6,2	5,5	3300	3600	85	87	78	78
9	C.I.	7,3	6,8	3:22	3:04	7,05	9,10	6,5	5,9	3200	3700	86	88	78	78
10	C.V.	7,4	6,9	3:27	3:08	5,95	8,72	6,9	5,9	3600	3600	86	101	78	95
11	D.D.	7,3	6,9	3:25	3:07	6,77	9,85	6,5	6	3200	3500	100	86	94	80
12	E.T.	7,7	7,2	3:34	3:16	7,90	9,24	6,6	6,3	3000	4600	84	93	80	83
13	J.M.	6,7	6,9	3:27	3:08	5,80	9,62	7,8	6,5	2500	4500	79	93	70	83
14	L.C.	7,4	6,8	3:28	3:12	7,56	9,74	7,1	6,7	4000	4600	91	92	83	84
15	M.I.	7,5	7	3:27	3:08	7,70	9,22	6,3	7,1	4100	3700	96	85	84	77
16	M.S.	7	7,4	3:26	3:25	7,27	8,45	7,6	7,2	3400	4500	83	91	77	80
17	O.R.	7,5	7	3:27	3:18	6,50	9,18	7,7	6,9	4000	3300	80	89	70	82
18	R.A.	8,2	7,7	3:27	3:35	7,68	8,41	7,5	7,2	3000	3200	88	88	82	84
19	S.I.	7,3	6,8	3:32	3:08	7,50	9,58	7,4	5,7	2800	4000	86	89	84	82
20	Ș.I.	7,7	7,2	3:38	3:14	7,62	8,64	7,7	6,6	3400	3700	87	87	82	78
21	V.I.	7,5	7	3:29	3:20	7,70	8,22	7,3	6,3	3500	3800	85	89	78	80
22	C.T.	7,2	6,7	3:22	3:07	7,58	9,56	6,4	5,8	3500	4000	86	87	78	79
23	M.S.	7,4	7	3:31	3:12	7,96	8,94	7,2	6,6	3500	3700	88	89	82	83
24	I.E.	6,7	6,6	3:16	2:58	7,39	9,36	6,4	5,8	3300	3800	86	88	80	80
25	C.G.	6,9	6,5	3:18	2:56	8,20	10,15	6,3	5,7	4100	4600	90	91	83	84

s-a realizat o îmbunătățire de 1,4 cm la clasa a IX-a D și 1,90 cm la clasa a X-a B, față de 0,60 cm la clasa a IX-a A și, respectiv, 0,90 cm la clasa a X-a A — grupe martor.

— Comparînd media rezultatelor înregistrate la testările inițiale și finale de cele două grupe de lucru — martor și experimentale — reiese clar un nivel superior în dezvoltarea capacității vitale și a calităților motrice la elevii care au efectuat lecțiile de educație fizică în aer liber în sezonul rece.

CONCLUZII

1. Comparația dintre valorile medii obținute de grupa experimentală arată că lecțiile de educație fizică desfășurate în aer liber în sezonul rece influențează în mod pozitiv dezvoltarea capacității vitale și a calităților motrice ale elevilor.

2. Progresul realizat în dezvoltarea capacității vitale și a calităților motrice de clasele experimentale s-a datorat :

a) lucrului efectuat în aer liber ;

b) posibilitatea de folosire a unei game mai largi de mijloace, dat fiind spațiul mare ;

c) folosirea elementului de întrecere ;

d) combinarea pregătirii fizice cu cea sportivă.

3. Prin executarea exercițiilor în aer liber, sub formă de întrecere, s-a realizat o participare conștientă și activă, atît o cointeresare în egală măsură a tuturor elevilor, cît și o mai bună densitate motrică a lecțiilor.

4. Pe parcursul întregului experiment nu s-au semnalat cazuri de îmbolnăviri sau accidente, care să scoată elevii din mediul activității școlare ; de asemenea, nu s-au semnalat cazuri de absențe nemotivate de la ore.

5. Efectuînd lecțiile de educație fizică în aer liber și folosind o gamă largă de exerciții pe un spațiu mare și într-o ambianță propice de lucru ne-am putut convinge cît de necesar este ca în toate școlile lecțiile de educație fizică să se desfășoare afară și în sezonul rece.

6. Experimentul arată clar că profesorii de educație fizică din fiecare școală pot și trebuie să țină lecțiile de educație fizică în aer liber și în sezonul rece, avînd ca obiectiv general omul nou, dezvoltat multilateral, sănătos, cu o mare capacitate de muncă, pentru a se încadra imedit după terminarea școlii în procesul de producție.

BIBLIOGRAFIE

1. ANTONESCU ALA : Metoda de organizare și de predare pentru obținerea densității în lecțiile de educație fizică, rev. Cultură fizică și sport, nr. 3/1965.

2. GEORGE P. și colab : Considerații privind desfășurarea activității de educație fizică în aer liber la clasele I—IV în sezonul rece, rev. Educație fizică și sport, nr. 11/1976.

3. GEORGESCU M. : Interrelații între dezvoltarea capacității de efort aerob și a celei de efort anaerob, prin antrenamentul sportivilor de performanță, rev. Educație fizică și sport nr. 4/1977.

4. GÂRLEANU D. : Lucrul pe grupe în cadrul lecției de educație fizică, rev. Educație fizică și sport, nr. 8/1973.

5. MARCU V și colab. : Educația fizică în aer liber la clasele I—IV — în sezonul rece, rev. Educație fizică și sport, nr. 11/1973.

AL. TATU : Le developpement de la capacité vitale et des qualités motrices par la leçon d'éducation physique en plein air dans la saison froide

L'auteur présente les resultats d'une experimentation effectuée durant le II-ème trimèstre de l'année dernière, au Lycée Industriel „Traian Vuia" de Cluj-Napoca, pendant lequel les leçons d'éducation physique se sont deroulées en plein air.

Pour determiner le degré de developpement des qualités motrices et des capacités vitales on a utilisé les epreuves suivantes : la course en vitesse sur 50 m, le lancement de la balle medicinale /2 kg/, en avant avec les deux bras, d'en haut, spirométrie et la détérmination de l'elasticité du thorax avant et a la fin du test.

Dans le deroulement des leçons on a agi en vue d'influencer d'une façon selective l'appareil locomoteur et le developpement des qualités motrices, spécialement pour le developpement de la vitesse de course, d'exécution, de réaction et d'anticipation, pour le developpement de la force générale et de l'habileté.

Les resultats obtenus confirment le fait que les lecons d'éducation physique deroulées en plein air durant la saison froide influencent d'une manière positive le developpement de la capacité vitale et des qualités motrices des élèves, l'absence des maladies ou des accidents, qui écartent les élèves du milieu de l'activité scolaire, etant significative.

AL. TATU : Developing Vital Capacities and Motive Qualities by Open Air Classes of Physical Education During the Cold Seasons

The author puts down the results of an experiment he performed last year during the second term at the „Traian Vuia" industrial High School of Cluj-Napoca, in which the reference classes of physical education unfolded in the open air.

The author made use of the following events in order to determine the degree to which motive qualities and vital capacities can be developed : 50 m racing ; throwing of medical ball (2 kg) before with two hands and upwards ; spirometry and meassurement of the thoracic elasticity before and at the end of the experiment.

During the lessons proper the teacher acted towards selectively influencing the locomotory system and developing motive qualities, with stress placed on developing speed in racing, of execution, reaction and anticipation, in general on developing the general strength, détente, resistance and skills.

The results obtained confirmed the fact that open air physical education classes during the cold seasons positively influenced the development of the vital capacities and motive qualities of the pupils ; the absence of sickness and accidents were found to be significant.

ASPECTE — NOUTĂȚI ÎN VOLEI (II)

Conf. univ. ȘTEFAN STROIE
— I.E.F.S —

Potrivit specificului jocului de volei, tehnica trebuie analizată și pregătită împreună cu tactica individuală, deoarece în joc acestea sînt legate organic. De exemplu: serviciul nu trebuie să însemne numai punerea mingii în joc, ci trebuie să îmbrace un pronunțat conținut de atac (tactic). Fiecare jucător trebuie să servească încercînd realizarea unui punct sau să îngreuieze cît mai mult preluarea și organizarea atacului advers.

În fiecare acțiune din volei sînt două aspecte: unul de apărare (de a nu lăsa să cadă mingea în terenul propriu) și unul de atac (de a obține punct sau inițiativa). În funcție de aspectul care este predominant se repartizează acțiunile în tehnica atacului sau cea a apărării. Această sistematizare are menirea să orienteze pregătirea și să-i sporească eficiența.

Din acest punct de vedere, din tehnica atacului fac parte: serviciul, ridicarea și lovirea de atac.

SERVICIUL

În voleiul de performanță, serviciul — pe lîngă sarcinile menționate anterior — poate să aibă și un scop psihologic. Serviciile foarte dificile creează, uneori, derută în cadrul echipei adverse, la preluare, organizarea și efectuarea atacului. Adversarul cedează treptat inițiativa și pînă la urmă setul și chiar meciul.

Condiții pentru eficiența serviciului

În cadrul pregătirii și folosirii în jocuri a serviciului trebuie respectate unele condiții, printre care:

— realizarea mai întîi a unei constanțe în efectuarea serviciului, cu intensitate medie și apoi trecerea la cel mai puternic și planat;

— perfecționarea unui singur procedeu de serviciu;

— se pot admite pentru întreaga echipă 1—2 servicii greșite pe set, justificate însă de un scop tactic deosebit;

— se servește mai prudent după 1—2 servicii greșite de către coechipieri, după un timp de odihnă, în finalurile de set sau de meci;

— prin ordinea jucătorilor la rotație să se realizeze un serviciu variat ca intensitate, traiectorie, zbor, loc de cădere;

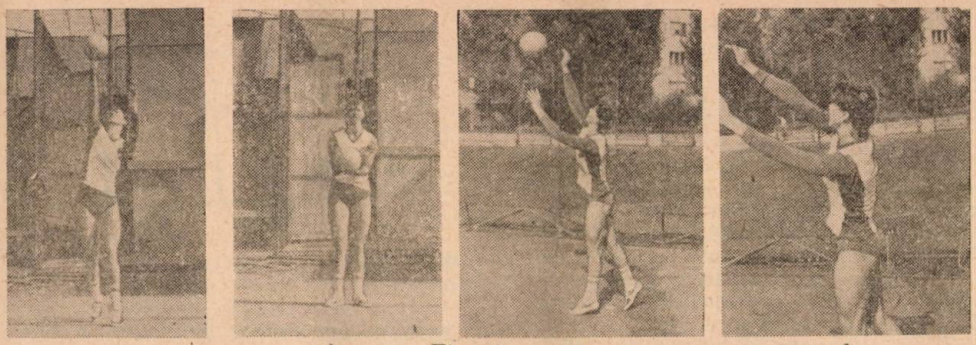
— valorificarea oricăror deficiențe ale adversarului — jucători deficitari sau proaspăt introduși în teren, spații libere;

— să îngreuieze organizarea combinațiilor din atacul advers (serviciul la locul intrării, lung pe colțuri, în apropierea liniei de 3 m etc.).

ACTUALITĂȚI

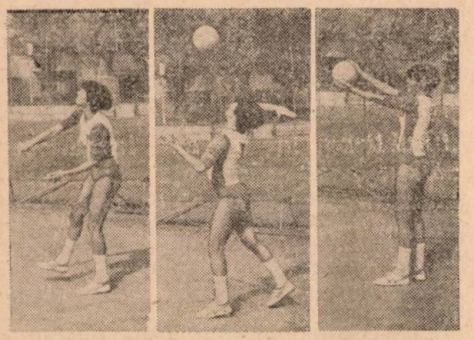
Aspecte tehnice

În perioada actuală se folosește în mai mare măsură *serviciul de sus, din față, planat* și cu forță destul de mare (fig. 1 a, b, c, d). De obicei, acest serviciu se efectuează de la 2—5 m distanță de linia de fund. Mingea se lovește puțin mai jos decît capătul axului orizontal (fig. 1 b), cu proeminențele palmare, articulația pumnului fiind bine blocată. În cadrul loviriii participă scurt, energic, și trunchiul (fig. 2 a, b, c). Prin utili-



a b Fig. 1 c d

zarea acestui serviciu se realizează un zbor planat destul de rapid și, în plus, o precizie mai mare decît la cel roată. De asemenea, serviciul de sus, din față, se perfecționează mai ușor decît cel roată.



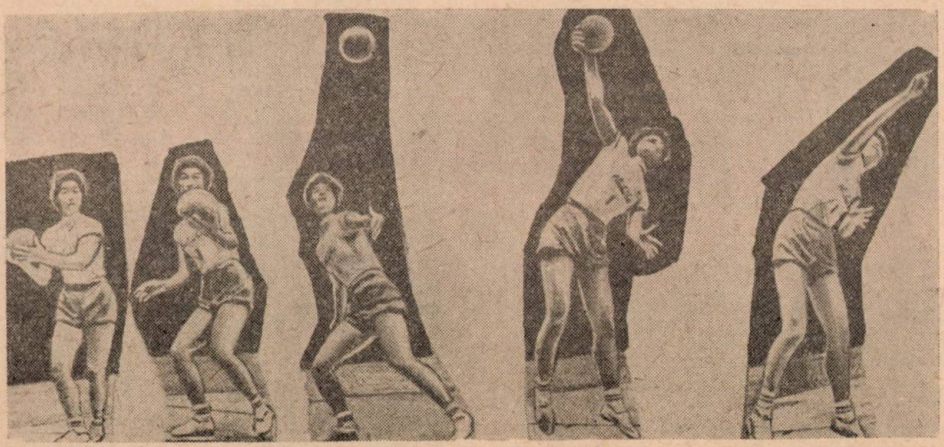
a b c

Fig. 2

Serviciul roată planat

Acest procedeu se folosește destul de mult mai ales de către jucătorii asiatici. La unii dintre aceștia se observă o așezare cu fața spre plasă în poziția inițială (echipa R. P. Chineze — „Trofeul Tomis", 1978). Unii jucători din țara noastră efectuează acest serviciu cu forță prea mică și cu o traiectorie insuficient de dificilă. În vederea realizării unei eficiențe mai mari se recomandă ca acest procedeu să se efectueze la distanță de linia de fund (2—4 m), cu forță destul de mare și cu o traiectorie descendentă imprecisă.

La acest procedeu, mingea se lovește cu proeminențele palmare; trunchiul participă printr-o rotație energică, iar greutatea corpului se trece de pe piciorul din spate, pe cel din față. Unii jucători efectuează un scurt elan înainte de lovire pentru a mări forța de lovire (fig. 3 a, b, c, d, e).



a b c Fig. 3 d e

Procedeele clasice de serviciu — de sus, din față în forță și roată puternic (în forță) — se folosesc în mai mică măsură datorită impreciziei mai accentuate și traiectoriei descendente care se înscrie pe o curbă precisă, fapt ce ușurează preluarea ; de asemenea, se învață mai greu. Cu toate acestea, puținii jucători care le folosesc creează dificultăți la preluare mai ales echipelor cu jucători deficitari.

În afară de procedeele menționate se mai folosesc alte variante ale acestora și chiar alte procedee, care la ora actuală prezintă dificultăți limitate la preluare.

Aspecte tactice

În etapa actuală, la procedeele de serviciu mai des folosite, de sus, din față, planat, roată planat se constată unele tendințe care sporesc eficiența serviciului. Dintre acestea menționăm :

— zbor rapid și planat, iar pe ultima porțiune a traiectoriei — descendent ; căderea este neregulată (fig. 4)

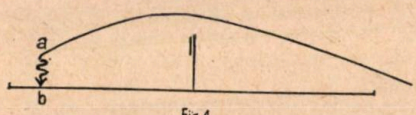


Fig.4
Serviciu planat cu traiectorie descendentă neregulată (porțiunea a-b)

— traiectorie medie ca înălțime și loc de cădere pe ultima porțiune a terenului ;

— traiectorie razantă și loc de cădere în jurul liniei de 3 m sau pe ultima porțiune a terenului (fig. 5) ;

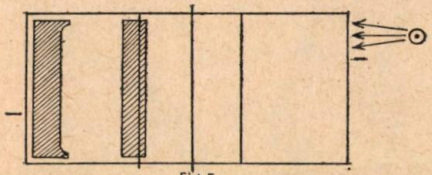


Fig.5

— în ceea ce privește *solicitarea zonelor*, se preferă zonele 5 și 1 din linia a II-a, 4 și 2 din linia I (pentru provocarea unor dificultăți la combinațiile de intrare) — fig. 6 ;

— la antrenamentele unor echipe se observă preocuparea *de a servi peste umerii jucătorilor așezați la preluare* (R. P. Chineză, Japonia) — fig. 7 a, b. Unele echipe au preocupări deosebite pentru *expedierea serviciilor pe porțiunile de teren din jurul liniilor de 8 m, respectiv, 3 m, deoarece majoritatea jucătorilor se așază la preluarea serviciului în semicerc sau în linie, aproximativ la mijlocul terenului* (participă 4, 3 și uneori 2 jucători la preluare). De asemenea, la unii jucători *se observă tendința de a se specializa pentru expedierea serviciului în anumite zone.*

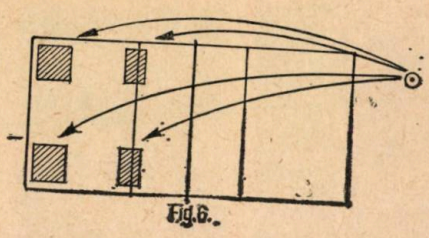


Fig.6.

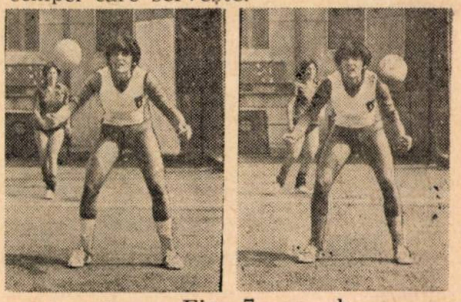
RECOMANDĂRI

Serviciul trebuie să devină o importantă armă de atac, minuțios pregătită nu numai la sfîrșitul antrenamentului sau în pauzele active, ci și *la începutul acestuia, pe fond de prospețime.*

În vederea stimulării jucătorilor pentru perfecționarea unui serviciu dificil recomandăm efectuarea unei evidențe precise la antrenamente și meciuri a serviciilor cu puncte, bune sau greșite și efectuarea unor clasamente în acest sens.

Serviciul de sus, din față, planat și cu forță să se folosească în mai mare măsură, urmărindu-se *realizarea unei constante în dificultate.*

În voleiul actual, trebuie acordată o deosebită atenție *pregătirii unui serviciu dificil care să contracareze într-o oarecare măsură eficiența atacului combinativ* folosit de aproape toate echipele. Numai în felul acesta inițiativa va trece mai des de partea echipei care servește.



a Fig. 7 b

RIDICAREA

Constituie principala acțiune de organizare și de construire a atacului. Importanța ei constă, pe de o parte, în crearea celor mai bune condiții pentru un atac bun. Eficiența atacului dintr-o echipă de performanță nu se poate realiza fără un foarte bun ridicător, care să fie, în același timp, un coordonator eficace.

Condiții pentru eficiența ridicătorului

— Execuțiile folosite pentru ridicare să fie corecte.

— *Să pună în valoare pe trăgătorii cei mai eficace,* mai ales în finalurile de jocuri.

— Să aleagă ridicarea în funcție de situația creată de preluare. De exemplu : de la distanță de plasă se va ridica mai mult înalt ; din apropierea plasei se va folosi des ridicarea scurtă și întinsă etc.

— Să urmărească și *să ridice în funcție de blocajul advers și intențiile acestuia.*

— *Să nu „telefoneze" mișcarea.* Ridicarea din preluare precisă *să fie însoțită de fente.* De exemplu :

a) simulare din corp a ridicării pe spate (întinderea picioarelor și înclinarea pe spate a trunchiului, urmată de ridicarea întinsă înainte (fig. 8 a, b);

b) simularea ridicării pe spate prin întoarcerea capului, urmată de ridicare scurtă întinsă înainte — fig. 9 a, b, c) ;

a

b

Fig. 8

c) simularea ridicării scurte înainte (ridicătorul urmărește elanul și bătaia trăgătorului din față), urmată de ridicare scurtă-medie pe spate.

— Să-și dezvolte permanent capacitatea de a „rupe" execuția de bază (acțiune lentă în prima parte și rapidă în cea de-a doua, execuție numai din brațe etc.).

a

b

c

Fig. 9

— Să-și coordoneze mișcările cu cele ale trăgătorilor, observînd intențiile lor și *să colaboreze cu ei la acțiunile înșelătoare* și la valorificarea atacului.

— Să se pregătească asiduu, individual și cu trăgătorii.

— După ridicare, să asigure atacul prin dublarea trăgătorului.

— *Să creeze în timpul jocului,* să acționeze fără teamă și să nu se lase influențat de factorii perturbatori (scor, miză, parteneri etc.).

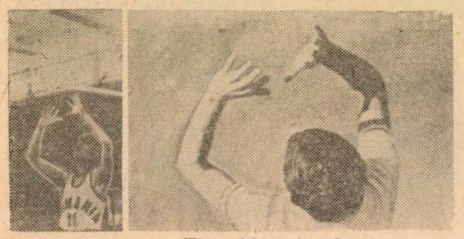
ACTUALITĂȚI — NOUTĂȚI

Aspecte tehnice

Poziția înainte de ridicare trebuie să fie stabilă, echilibrată, indiferent de execuția care va fi folosită. Acest lucru este valabil chiar și la ridicarea din săritură unde aceasta trebuie executată pe verticală (fig. 10). De asemenea, indiferent de execuție, cupa palmelor trebuie folosită înainte, în

Fig. 10

timpul și chiar după ridicare (fig. 11 a, b). Acțiunea segmentelor trebuie să fie diferită, în funcție de procedeul ridicării, de scopul tactic, de felul preluării etc.



a Fig. 11 b

La ridicarea înaltă, picioarele și brațele participă printr-o acțiune amplă. La ridicarea scurtă-întinsă, acțiunea picioarelor este mică, iar a brațelor — rapidă. *La ridicarea cu fentă, prima parte a acțiunii este normală, iar a doua parte — mai rapidă ;* uneori se acționează numai cu brațele, alteori unele segmente acționează într-o direcție (picioarele, capul), iar brațele — în altă direcție.

La ridicarea și preluarea cu efect, degetele trebuie să acționeze foarte elastic, iar mingea trebuie lăsată să se „înșurubeze" în cupă pentru a anihila efectul (fig. 12). Aceasta este o condiție importantă a preciziei ridicării. Dacă la preluarea cu efect se

Fig. 12

acționează cu degetele rigide, ridicarea va putea fi imprecisă sau pot apărea chiar greșeli regulamentare (duble). La ridicarea din preluare înaltă, degetele trebuie să fie semiîncordate etc.

Aspecte tactice

Dacă atacul unei echipe poate fi comparat cu o orchestră, sub aspectul sincronizării acțiunilor, atunci ridicătorului îi revine sarcina de „dirijor" al acesteia, în sensul că el coordonează ansamblul acțiunilor colective din atac. În general, această coordonare se referă la alegerea celei mai indicate combinații, în funcție de preluare, la solicitarea celui mai eficace trăgător, la fixarea locului de atac în funcție de punctele slabe ale adversarului etc.

Ridicarea, ca element de legătură, trebuie să valorifice atît preluarea, cît și atacul. Pentru realizarea acestei sarcini, ridicarea trebuie să fie precisă și variată ca traiectorie, viteză, loc față de plasă.

Eficiența ridicării depinde, în mare măsură, de colaborarea permanentă a ridicătorului cu trăgătorii. În cadrul acestei colaborări, *la combinațiile de bază rolul conducător îi revine ridicătorului, iar la cele speciale (între cupluri), rolul conducător îl are trăgătorul.*

Din punct de vedere tactic, scopul principal al ridicării se rezumă la derutarea adversarului, crearea unor condiții de atac împotriva unui blocaj colectiv deficitar, a unui blocaj individual și chiar condiții de atac fără blocaj. Pentru realizarea acestui lucru, de mare importanță sînt *acțiunile înșelătoare colective efectuate în colaborare de un trăgător și de ridicător.* Dintre acestea menționăm :

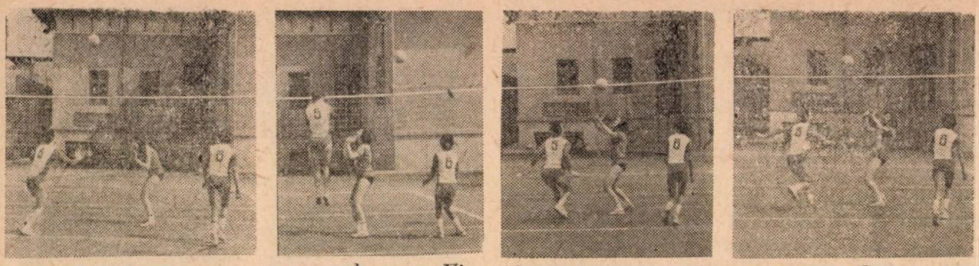
— urmărirea de către ridicător a elanului pentru atac din minge pe spate, continuată cu ridicare întinsă înainte ;

— urmărirea simulării atacului din minge scurtă, continuată cu ridicare scurtă sau medie pe spate (fig. 13 a, b, c, d).

TENDINȚE ȘI RECOMANDĂRI

În voleiul de performanță, din ce în ce mai multe echipe folosesc un singur ridicător, fapt ce ușurează sincronizarea ridicării cu atacul și care contribuie la mărirea forței (eficienței) în atac (5 T în formație). La aceste echipe este indicat ca ridicătorul să fie pregătit și pentru rezolvarea unor situații dificile (preluare imprecisă, înaltă, ridicare după alergare cu schimbare de direcție etc.).

Se va extinde acțiunea de ridicare după intrare atît la primirea serviciului, cît și în timpul jocului. Unele echipe folosesc intrarea unui trăgător din zona 1 în situația cînd ridicătorul se găsește în zona 4 la primirea din serviciu.



a b Fig. 13 c d

Predomină și *tinde să se generalizeze ridicarea cu traiectorie scurtă și întinsă la echipele masculine și chiar feminine. La echipele masculine se tinde spre folosirea unei traiectorii razante* (foarte întinsă), mingea fiind trimisă fie la distanță mai mare (zona 4), fie la semidistanță (zona 3) și *cu un zbor foarte rapid*. De asemenea, se tinde spre folosirea ridicării foarte scurte (în urcare) în zona 3 și a ridicării scurte-medii, pe spate.

În ceea ce privește distribuirea ridicării, se tinde spre folosirea unei *zone dominante* de unde se va ataca în mai mare măsură în momentele grele, în finaluri de seturi sau jocuri etc.

Eficiența ridicării pentru atac va depinde din ce în ce mai mult de folosirea acțiunilor înșelătoare efectuate de către ridicător. Se tinde chiar spre extinderea sincronizării acțiunilor înșelătoare cu cele ale trăgătorilor.

În voleiul de performanță, *ridicătorul trebuie să fie înzestrat în mod deosebit cu personalitate, forță-viteză, îndemînare, tehnică perfectă, fente convingătoare* etc. Numai astfel poate corespunde dezideratului din voleiul modern de a fi *coordonatorul și chiar motorul întregii echipe.*

Acestea sînt unele direcții, principale, din cadrul pregătirii minuțioase, îndelungate și permanente ce trebuie asigurată ridicătorilor atît la juniori, cît și la seniori. O mențiune în plus pentru dezvoltarea permanentă — începînd de la juniori și chiar și seniori — a capacității de „rupere" a deprinderii de ridicare (pasare), aspect ce stă la baza învățării-perfecționării rapide și eficiente a fentelor și chiar a posibilităților de creare a unor faze deosebit de spectaculoase (atac fără blocaj).

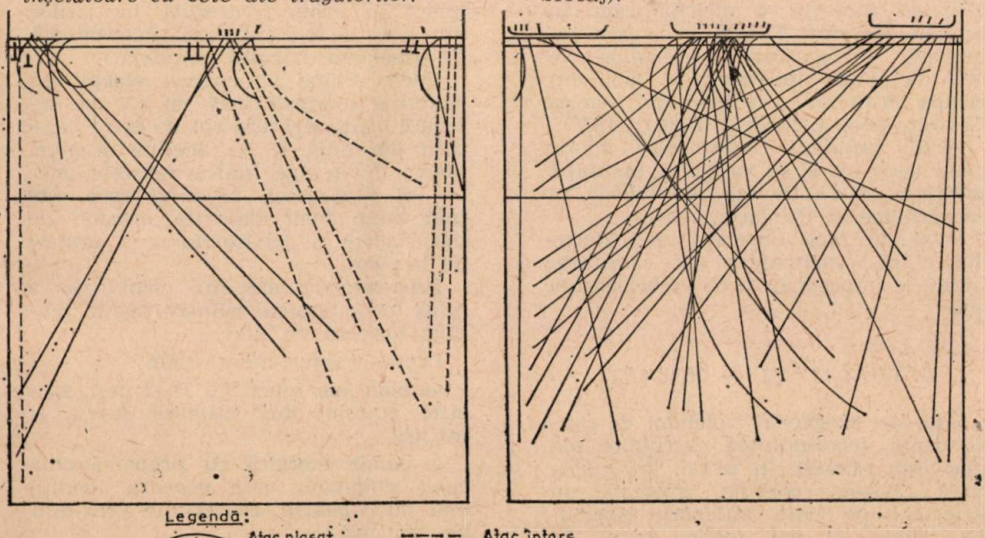


Fig.14a. G.R.-România („Trofeul Tomis," 1976) Fig.14b. I.S.-Cehoslovacia („Trofeul Tomis," 1976)

Fig. 14

ATACUL

Atacul este cea mai importantă acțiune de finalizare. În general, scopul acestuia este de a obține puncte sau cel puțin inițiativa în sensul de a determina adversarul să retrimită mingea mai puțin dificil. Atacanții trebuie să valorifice eforturile coechipierilor depuse la preluare și ridicare, să obțină puncte sau inițiativa și să acționeze foarte atent deoarece inexactitățile nu mai pot fi corelate de coechipieri cum se poate întîmpla la preluare sau ridicare.

Condiții pentru eficiența acțiunii trăgătorilor

Dintre acestea menționăm :

— preocupări sporite de a acționa decisiv, dar și de a nu greși, fie regulamentar, fie tactic, în sensul de a trimite mingea, ușor de preluat, la adversar ;

— să atace în funcție de ridicare ;

— să acționeze în funcție de blocajul advers, valorificînd deficiențele acestuia ;

— să urmărească apărarea din linia a II-a adversă și să atace spre zonele libere sau jucătorii deficitari ;

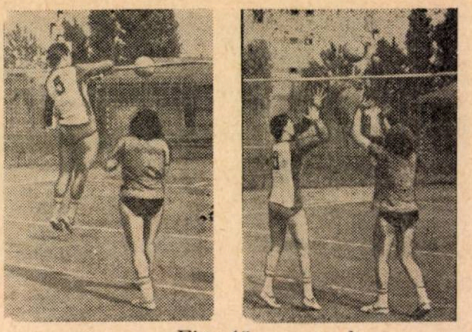
— să acționeze variat ca direcție și intensitate folosind în același timp acțiuni înșelătoare (fente). Lipsa varietății ca direcție o exemplificăm în schițele din fig. 14 a și 14 b, care reprezintă înregistrarea direcțiilor de atac la două jucătoare — una din echipa României, cealaltă din echipa Cehoslovaciei („Trofeul Tomis", 1976) ;

— *să simuleze convingător atacul* chiar dacă nu li se va ridica, iar *după aterizare să nu devină „spectatori"*, ci să participe la dublarea atacului ;

— să nu facă observații ridicătorului, ci să-l încurajeze prin corectarea ridicării imprecise, prin vorbe, gesturi etc.

ACTUALITĂȚI — NOUTĂȚI

Față de progresul voleiului de performanță, terminologia execuțiilor din atac este rămasă în urmă. Îmbunătățirea acesteia trebuie efectuată, în principal, pe linia îmbinării aspectului tehnic cu cel tactic. Astfel, în cadrul elementelor specifice atacului ar trebui să apară și unele denumiri, spre exemplu :



a Fig. 15 b

— atac din ridicare înaltă ;

— atac din ridicare scurtă și din minge în urcare (fig. 15 a și 15 b) ;

— atac din ridicare cu traiectorie întinsă ;

— atac întors din brat etc.

În voleiul de performanță tinde să se generalizeze atacul combinativ pe baza intrării unui jucător din linia a II-a. De aceea, asistăm la o *extindere a atacului din ridicare scurtă și întinsă* în cadrul căruia este preponderentă *tendința de verticalitate* a atacului. La echipele de mare performanță, pe fondul acestor combinații se „înscrie" uneori atacul din linia a II-a (din ridicare înaltă). Eficacitatea acestuia constă în atacul puternic și cu traiectorie lungă spre ultima porțiune a apărării (fundul terenului) rămasă liberă în urma avansării jucătorilor din linia a II-a adversă, determinată de simularea atacului combinativ.

Unele echipe alternează atacul din ridicarea scurtă-întinsă cu cel din ridicare înaltă efectuat tot de către jucătorii din linia I. În această situație, atacul din minge înaltă reușește uneori să depășească blocajul care este mai puțin înalt datorită acțiunii de desprindere a jucătorilor, cu brațele de la piept.

Predominența atacului combinativ a adus unele aspecte relativ noi în tehnica loviturii de atac.

Dintre acestea menționăm :

— elan mai scurt, cu 1—2 pași, specific atacului din ridicare scurtă și întinsă ;

— bătaie energică cu preponderența celei simultane, care creează condiții mai bune pentru ascensiune (săritură) pe verticală ;

— acțiune foarte energică de pendulare a brațelor la desprindere și acoperire pronunțată din articulația pum-

nului și a cotului, cu preocupări, în același timp, de urcare la maximum a punctului de lovire (tendința de verticalitate) — fig. 16 a, b.

a Fig. 16 b

Eficiența atacului combinativ sporește considerabil prin *folosirea acțiunilor înșelătoare cu și fără minge, executate de către trăgători.*

De exemplu :

— săritură de două ori în aceeași fază — prima pentru atac din minge

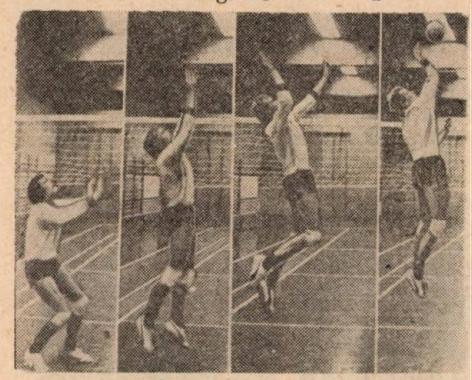
a Fig. 17 b

în urcare, iar a doua din ridicare scurtă-medie ;

— elan cu schimbare de direcție pe un picior în fața ridicătorului, urmată de atac din ridicare pe spate (fig. 17 a, b) ;

— elan cu dublă bătaie în fața ridicătorului și apoi la spatele acestuia (fig. 18 a, b). Eficiența acestora crește considerabil dacă sînt combinate cu aglomerarea unei zone de către doi atacanți cu încrucișarea a doi trăgători în fața ridicătorului care a efectuat intrarea din linia a II-a și mai ales dacă pe încrucișarea trăgătorilor se brodează și schimbări de direcție ale acestora (exemplificări în capitolul de tactică colectivă în atac în numărul viitor) ;

a Fig. 18 b



a b c d

Fig. 19

— atac întors din braț (fig. 19 a, b, c, d) ; acțiunea este mai reușită dacă lovitura este efectuată numai din braț, trunchiul rămînînd orientat cu fața înainte (fig. 20) ;

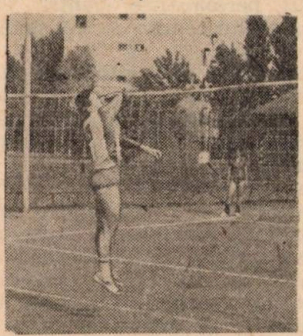
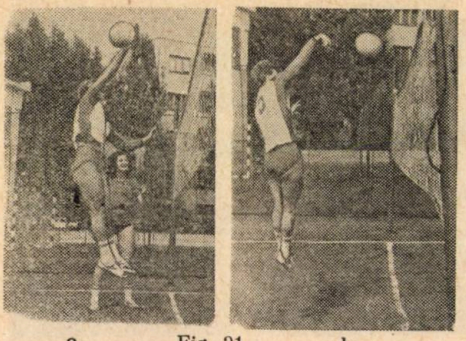


Fig. 20

— atac întors spre dreapta, cu acțiune energică din articulațiile pumnului și cotului, fără întoarcerea trunchiului (fig. 21 a, b) ;

— atac din blocaj afară (fig. 22 a, b).

Un alt aspect relativ nou îl constituie tendința de *generalizare a spe-*



a Fig. 21 b

cializării jucătorilor în atac, din anumite zone, pentru valorificarea mai deplină a potențialului fiecărui trăgător. La unele echipe apare distinctă în concepția de joc fixarea unei *zone dominante* în atac (de unde se execută majoritatea atacurilor).

Fig. 22

RECOMANDĂRI

În vederea îmbunătățirii eficienței în atac, în cadrul pregătirii se impun preocupări permanente pentru îmbinarea aspectului tehnic cu cel tactic al loviturii de atac.

Se recomandă *perfecționarea la un înalt nivel a atacului din ridicare scurtă — în urcare,* din ridicare cu traiectorie întinsă și chiar foarte întinsă, zborul mingii fiind rapid.

De mare importanță pentru eficacitatea atacului sînt *simulările trăgătorilor însoțite de fentele ridicătorului.* Aceste acțiuni înșelătoare, colective, contribuie în mare măsură la derutarea adversarului. La acest lucru mai contribuie și schimbarea, în ultima instanță, a direcției loviturii de atac în cadrul lovirii propriu-zise.

Se recomandă ca *la juniori să predomine preocupările pentru acțiuni individuale necesare atacului combinativ nu pentru volumul combinațiilor propriu-zise.* Copierea tacticii colective a seniorilor ar fi o greșeală mai ales dacă aceasta se face înainte de ridicarea la un nivel corespunzător de perfecționare a acțiunilor individuale de bază și a unora speciale (aspect întîlnit la multe echipe de juniori de la noi din țară). De asemenea, *specializarea trăgătorilor pe o anumită zonă trebuie aplicată, în principal, de către seniori, folosirea ei în exclusivitate de către juniori poate deveni o frînă (în voleiul de performanță) în progresul acestora. Chiar și specializarea seniorilor nu trebuie să fie îngustă.*

CONCLUZII-PROPUNERI

Dacă în voleiul de performanță actual se poate spune că trebuie mai întîi *„să te aperi ca să poți ataca", echipa odată intrată în posesia mingii trebuie să atace decisiv. În caz contrar, inițiativa trece de partea adversarului, iar echipa proprie trece prin momente repetate și din ce în ce mai grele de apărare,* singura șansă rămînînd să greșească adversarul în atac.

Decizia în atac se obține prin acțiuni eficiente efectuate nu numai de trăgător, dar și de ridicător. Eficiența maximă a atacului depinde, prin urmare, nu numai de acțiunea de finalizare, ci și de aplicarea sincronizată a unor acțiuni ale trăgătorilor și ridicătorului *(acțiuni înșelătoare colective în organizarea atacului).*

Această decizie a atacului impune orientarea spre anumite aspecte tehnico-tactice nu numai referitoare la lovitura de atac, ci și la ridicare. În ceea ce privește serviciul, se forțează în permanență incomodarea adversarului la preluare și la organizarea unui atac eficace smulgîndu-i inițiativa.

În numărul trecut s-a menționat ca obiectiv prioritar îmbunătățirea apărării. Acest lucru nu este posibil dacă neglijăm serviciul și lovitura de atac. Voleiul impune — prin specificul lui — existența serviciului și a atacului la nivelul marii performanțe. Numai astfel acestea vor impulsiona apărarea. De exemplu: blocajul la atac din minge în urcare poate fi perfecționat mai bine dacă în activitatea competițională voleibalistică există și echipe cu atacuri corespunzătoare.

Considerăm că specializarea — în ridicători și trăgători — se va menține, dar se tinde spre generalizarea sistemului de atac cu 5 trăgători și 1 ridicător în prima formație. Acesta, dealtfel, are un rol deosebit în organizarea atacului contribuind la crearea

unor condiţii deosebit de favorabile unui atac decisiv. Există chiar unele echipe de mare performanţă care au folosit un jucător specializat, în exclusivitate, pentru ridicare şi care nu executa atac, blocaj etc. Dintre aceştia menţionăm pe *Monzelevski* (U.R.S.S.) şi *Nekoda* (Japonia).

Subliniem necesitatea existenţei în formaţie cel puţin a unui ridicător (ridicător-trăgător) pentru a nu se mai repeta greşeala din trecut cînd voleibalistele au fost obligate să efectueze toate intrare din zona 1, pe motiv că trebuie să fie jucători universali (orientare adoptată mecanic de la alte jocuri).

Specificul voleiului impune o mare precizie la ridicare, deoarece lovitura de atac se execută din săritură şi orice imprecizie a ridicării scade decizia atacului, pierzîndu-se astfel iniţiativa.

Tot pentru menţinerea iniţiativei, trebuie să se intensifice şi preocupările pentru un serviciu cît mai eficace.

ŞT. STROIE : Actualités — nouveautés dans le volley-ball. Aspects de la technique de l'attaque (II)

Le spécifique du jeu de volley-ball est que chaque action presente deux aspects : de défense et d'attaque. En ce qui concerne l'attaque, on peut discuter quelques moments définitoires : le service /la remise de la balle en jeu/, la passe en hauteur et le coup d'attaque proprement dit. Chacun de ce trois éléments de base de l'attaque est analysé pour la determination des conditions nécéssaires pour l'augmentation de l'efficacité des actualités techniques et tactiques, avec des recomandations conformement aux tendances actuelles de l'évolution du volley-ball a l'échelon mondial, rapportées a l'évolution de ce jeu sportif en Roumanie.

ŞT. STROIE : New Lines of Emphasis in Volley-Ball Playing. Aspects of the Attack Techniques (II)

Volley-ball playing shows two specific aspects in each action : defense and attack. In the attack there are a few defining moments : the service, the lift of the ball and the smash. Each of these basic elements is analysed in terms of efficiency and of the latest techniques and tactics. The author makes wise recommendations in keeping with present trands in world volley-ball playing and the evolution of the game in Romania.

CONŢINUTUL PREGĂTIRII DE IARNĂ, ÎN ATLETISM LA COPII ŞI JUNIORI (I)

Prof. DUMITRU GÂRLEANU
Şcoala generală Bucureşti
Prof. RODICA GÂRLEANU
C.S. Şcolarul — Bucureşti

Etapa pregătirii de iarnă, din cadrul perioadei pregătitoare a antrenamentului sportiv, este deosebit de importantă, deoarece de ea depinde în cea mai mare măsură rezultatul sportiv al viitorului sezon. Confirmarea ne-o dau înseşi obiectivele — urmărite cu precădere — ale acestei perioade, şi anume :

— crearea premiselor pentru dobîndirea formei sportive în perioada competiţională ;

— asigurarea creşterii generale a nivelului de dezvoltare al calităţilor motrice ;

— formarea deprinderilor care contribuie la însuşirea tehnicii probelor atletice, concomitent cu însuşirea unor elemente noi de tehnică.

Aşadar, în cadrul perioadei pregătitoare de iarnă, accentul se pune pe pregătirea fizică generală, nefiind însă neglijată pregătirea specifică, în sensul

că ponderea acesteia din urmă va trebui să fie corelată cu stadiul în care se află sportivul. De pildă, dacă sportivul se găsește în stadiul de inițiere și specializare într-o grupă de probe — situație la care se referă, dealtfel, articolul nostru —, ponderea pregătirii fizice specifice va fi redusă.

Fiind unul dintre factorii antrenamentului sportiv, pregătirea fizică trebuie să fie prezentă permanent, mai ales în timpul pregătirii de iarnă, deci cu atît mai mult în stadiile de început.

Obiectivul său constituindu-l ridicarea nivelului marilor funcțiuni ale organismului și îmbogățirea bagajului motric, pregătirea fizică generală trebuie să se încheie cu trecerea unor norme de control dinainte stabilite, a căror menire este aceea de a reflecta, în primul rînd, nivelul pregătirii fizice generale, și numai după aceea pe al celei specifice a sportivului.

Pentru realizarea celor expuse mai înainte, vor fi folosite, printre altele, următoarele mijloace de bază :

A. În timpul pregătirii în taberele organizate cu ocazia vacanței de iarnă.

Se va urmări, în principal, fortificarea generală a organismului, prin acționare asupra aparatului respirator și circulator. Pentru aceasta, majoritatea antrenamentelor se vor desfășura în aer liber, punîndu-se accentul pe lucrul pentru rezistența generală și cea specifică.

În acest sens, sînt recomandabile exercițiile fizice variate, în aer liber, pentru folosirea din plin a condițiilor naturale oferite de păduri, dealuri, munte.

Astfel, dacă este vorba de pregătirea într-o tabără la munte, recomandăm, cu prioritate, următoarele mijloace :

Pentru dezvoltarea vitezei : alergare, în tempo de 4/4, executată la deal și la vale, pe distanțe variabile (15—40 m — la deal ; 30—70 m — la vale) ; alergare, în tempo de 4/4, în zăpadă mică și în zăpadă mare ; alergare, în tempo de 4/4, cu întoarcere la semnal, executată pe plat, în pantă, pe zăpadă, pe gheață ; alergare, în tempo de 4/4, executată în pantă (vale-deal și deal-vale).

Pentru dezvoltarea forței picioarelor : urcare în pantă abruptă ; săniuța la deal și la vale, în doi, în trei etc. ; exerciții variate de sărituri pe un picior, pe amîndouă picioarele, pe loc și în deplasare, în zăpadă mică și în zăpadă mare ; „toboganul" individual, în grup — sub forma „trenulețului" ; excursii, cu urcuș și cu mers prin zăpadă mare.

Pentru dezvoltarea rezistenței : excursii contracronometru ; alergare de durată, în pădure, pe poteci, în zăpadă, în teren variat etc. ; jocuri de mișcare și jocuri sportive, în zăpadă mare etc.

În cele ce urmează, exemplificăm conținutul pregătirii prin cicluri săptămînale, care au fost experimentate de autori pe un grup de atleți aflați în pregătire, în tabăra de iarnă din Parîng, situată la o altitudine de 1 800 m.

Lecția 1 (31 decembrie 1977) :

— alergare ușoară, de la un reper la altul (deal-vale) : 2 × 300 m ;
— exerciții de gimnastică și de mobilitate : 3—5 minute ;
— alergare ușoară, de la un reper la altul (deal-vale) : 300 m ;
— exerciții de gimnastică : 5—7 minute ;
— exerciții în doi : 3—5 minute ;
— în zăpadă mică, alergare, cu joc de glezne, pendularea gambelor înapoi, alergare cu genunchii sus, cu pas încrucișat : 3 × 25 m, din fiecare ;
— pas săltat : 2 × 10—15 m ;
— pas sărit : 2 × 10—15 m ;
— alergare lansată, în tempo de 2/4 : 2 × 70 m ;
— alergare accelerată, în tempo de 2/4 : 2 × 70 m ;
— alergare accelerată, în tempo de 3/4 : 2 × 60 m ;
— pas sărit, cu intensitate de 85% : 3 × 15 m ;
— 5 sărituri în lungime, continue, plus 10 m mers, plus 5 sărituri în lungime de pe loc ;
— pas sărit, cu intensitate de 90% : 3 × 15 m ;
— sărituri lungi, pe un picior : 3 × 10 m ;
— jocul „Coborîrea pe tobogan", cu sarcina „cine urcă mai departe și cine urcă mai repede în deal" : 10 × ;
— alergare în teren variat : 7 minute.

NOTĂ : antrenamentul s-a desfășurat pe un teren plat, acoperit cu un strat mic de zăpadă.

Lecția 2 (1 ianuarie 1978, dimineața) :
— încălzire individuală : 20 de minute ;
— jocul „Coborîrea pe tobogan", individual : 3 × 30—40 m și 2 × 100 m ; în grup („trenulețul", cu 3—4 vagoane) : 2 × 100 m ;
— idem, sub formă de concurs „cine ajunge mai departe" : 2 manșe.
NOTĂ : s-a urmărit ca, prin efectuarea unor coborîri lungi și plăcute, efortul de a urca să fie mare (pantă abruptă), dar și să treacă aproape neobservat.
Lecția 3 (1 ianuarie 1978, după-amiază) :
— alergare ușoară : 1 000 m ;
— exerciții de gimnastică și de mobilitate : 7 minute ;
— sărituri, pe ambele picioare, cît mai înalte : 4 ×— (s-au efectuat în pantă, cu fața spre deal, deci vîrfurile mai sus) ;
— triplusalt, pe un picior, din elan de 4—6 pași de alergare : 10 × (primele încercări au fost executate la deal, apoi, treptat, spre vale) ;
— sărituri, pe ambele picioare, cît mai sus : 3 ×— ;
— alergare, în tempo de 4/4, la deal : 4 × 15 m ;
— alergare, în tempo de 4/4, cu întoarcere, la semnal : 3 ×—.
NOTĂ : alergarea, cu întoarcere la semnal, se execută astfel : după pornirea din start, se aleargă 5—7 m ; cînd profesorul dă semnalul de întoarcere, atletul aleargă în sens invers, apoi se continuă întoarcerea, la semnal, de 3—4 ori.
Lecția 4 (2 ianuarie 1978) :
— alergare ușoară : 800 m ;
— exerciții de gimnastică și de mobilitate : 10 minute ;
— alergare ușoară, alternată cu exerciții speciale de alergare : 1 200 m ;
— alergare, la deal : 2 × 80 m, lansat ;
— alergare accelerată, la deal : 2 × 25 m ;
— săritură în lungime, cu elan de 3—5 pași de alergare, cu aterizare în zăpadă : 10 × ;
— pași săriți, în pantă lină și în zăpadă : 5 × 30 m ;
— sărituri din sprijin ghemuit, cu deplasare la deal și în zăpadă : 7 × 10 m;
— alergare, în vale, în zăpadă mare, în tempo de 4/4 : 5 × 50 m ;
— alergare de concurs, cu partener în spate și în zăpadă, pe teren plat : 6 × 30 m ;
— alergare, la deal (pantă abruptă) și în zăpadă, în tempo de 4/4 : 3 × 30 m.
Lecția 5 (2 ianuarie 1978) :
— încălzire individuală : 15 minute ;
— alergare de durată, dus-întors, prin pădure, pe poteci : 20 de minute.
Lecția 6 (3 ianuarie 1978) :
— excursie montană, în ritm susținut : urcarea — 50 de minute ; coborîrea — 80 de minute (la întoarcere, s-a ales un drum prin zăpadă mare, în care porțiunile de urcare au alternat cu cele de coborîre și de plat).
NOTĂ : întoarcerea a fost mai obositoare, deoarece deși s-a mers la vale, mersul prin zăpadă mare, oricît de plăcut ar fi, solicită totuși destul de mult.
Lecția 7 (4 ianuarie 1978) :
— încălzire individuală, cu accent pe alergare : 20 de minute ;
— alergare de concurs, pe perechi, la deal, pe pantă abruptă și cu zăpadă : 10—25 m ;
— alergare, în tempo de 3/4, pe perechi, la vale și în zăpadă : 7 × 80 m ;
— alergare, în tempo de 2/4, pe perechi, la deal : 5 × 50 m ;
— alergare în teren variat, cu rotație la conducere : 10—15 minute.
Lecția 8 (4 ianuarie 1978, după-amiază) :
— încălzire scurtă și dinamică ;
— jocuri :
— săritura în lungime, de pe loc, sub formă de concurs, pentru a stabili atît ordinea în executarea săriturilor, cît și pe cel care, pentru că a sărit cel mai puțin, urmează să se așeze capră ; sărituri la capră ; după fiecare serie de sărituri, căpitanul (adică cel care a sărit cel mai mult la săritura în lungime) comandă fiecăruia una din următoarele execuții :
— 10 sărituri, în deplasare, din ghemuit în ghemuit ;
— 15 pași săriți ;
— 10 sărituri, pe un picior ;
— tîrîre înainte, cu fața în zăpadă ;

— tîrîre înainte, cu fața în sus ;
— 3 rostogoliri înainte, în zăpadă ;
— urcare în copac ;
— alergare în pădure, pe potecă : 20 de minute.

NOTĂ : cel care se așază capră era înlocuit de fiecare dată cu cel care greșea sau care nu putea să execute săritura peste capră în modalitatea indicată, ceea ce contribuie la menținerea unui ritm alert.

Lecția 9 (5 ianuarie 1978, dimineața) :

— alergare ușoară, alternată cu gimnastică și exerciții speciale de alergare și de sărituri : 20 de minute ;
— alergare, pe grupe, în tempo de 4/4, cu întoarcere, la semnal : 2 × ;
— „săniuța", în trei, la deal, în tempo de 4/4 : 6 × 40 m ;
— „săniuța", la vale, în tempo de 4/4 : 3 × 70 m ;
— pas săltat, alternativ : 2 × 10 m ;
— desprinderi, la deal, cu atingerea crengilor, din elan de 3—5 pași : 2 × 5 x ;
— din elan mic, desprinderi, în pas sărit, la deal : 5 × ;
— din elan mic, desprinderi, în pas săltat, la deal : 5 × ;
— săritură în lungime, din elan de 5—7 pași de alergare. cu aterizare în zăpadă : 10 × ;
— pași sărițI, în zăpadă mare : 4 × 15 m ;
— sărituri în lungime, continue, la deal și în zăpadă mare : 4 × 10 m ;
— sărituri pe un picior, cu deplasare la deal : 2 + 2 × 10 m ;
— sărituri, din ghemuit în ghemuit, în zăpadă : 3 × 10 m ;
— alergare ușoară : 2 000 m.

Lecția 10 (5 ianuarie 1978, după-amiază) :

— încălzire individuală : 15 minute ;
— joc de fotbal, în zăpadă, cu minge umplută, de greutate medie : 2 × 15 minute ;
— exerciții de mobilitate, de elasticitate și de acrobatică, executate în sala de gimnastică.

B. În timpul pregătirii obișnuite, cînd sportivii merg la școală. Stadiul inițierii în probele atletice.

Conținutul	Lecția		
	I—III	II—IV	V
1	2	3	4
IANUARIE			
Săritura în lungime — consolidarea desprinderii și familiarizarea cu zborul, în diverse ipostaze (săptămînile I și a III-a)			
— Din alergare ușoară :			
— sărituri, cu aterizare pe piciorul de avîntare, pe obstacole de diferite înălțimi	20 ×		15 ×
— săritură cu desprindere, pe capacul lăzii de de gimnastică și trecere în zbor prin cerc	15 ×		20 ×
— idem, cu zbor peste obstacole, variind poziția brațelor și a picioarelor	20 ×		15 ×
Săritura în înălțime — consolidarea desprinderii și familiarizarea cu zborul, în diverse ipostaze (săptămîna a II-a)			
— Din alergare ușoară, curbilinie și dreaptă :			
— săritură, cu aterizare pe piciorul de avîntare, pe obstacole de diferite înălțimi	20 ×		10 ×
— săritură în șezînd pe lada de gimnastică	15 ×		20 ×
— săritura peste „elastic", cu desprindere pe un suport și cu variate poziții și mișcări în timpul zborului	20 ×		15 ×
Săritura cu prăjina — consolidarea aterizării (săptămîna a IV-a)			
— Exerciții de atîrnare și de pendulare la frînghie și la bara fixă, cu săritură cînd înainte, cînd înapoi	15 ×		10 ×

1	2	3	4
— Idem, cu ghemuirea picioarelor şi săritură peste „elastic"	10×		5×
— Stînd pe un suport înalt, prăjina fixată la capul de sus, atîrnare — pendulare	5×		10×
— Idem, cu sărituri în lungime	10×		10×
Aruncarea greutăţii			
— Ghemuit : aruncarea mingii în sus, prin ridicare în stînd	10×		5×
— Concurs. Ghemuit : aruncarea mingii înainte, prin ridicare şi cădere spre înainte	5×		10×
— Concurs. Împingerea mingii umplute, cînd cu o mînă, cînd cu cealaltă, cu picioarele depărtate, pe aceeaşi linie	10+10×		15+15×
— Aruncarea mingii umplute şi a mingii praştie, prin lansare, precedată de piruetă	15×		
— Idem, precedată de rotări preliminare şi de piruete			10×
Forţă			
— Urcare la frînghie, în doi timpi, şi coborîre numai în mîini	5×		7×
— Stînd cîte doi, faţă-spate, la circa 1 m depărtare : împingerea partenerului care cade înapoi	3×10×		2×15×
— Culcat pe spate : ridicare în şezînd, genunchii la piept	5×10×		3×20×
— Stînd cu o latură la banca de gimnastică : de cîte 6—8 ori ridicarea acesteia la umăr şi coborîrea	3+3×5×		2+2×7×
— Culcat pe spate, cu sprijin pe tălpi şi palme : tîrîre înainte, înapoi, lateral	20×20 m din fiecare		20×20 m din fiecare
— Sărituri pe aparate : de pe loc, din alergare cu desprindere cînd pe ambele picioare, cînd pe unul singur	30×		40×
Rezistenţă			
— Fartlek			7 min.
— Alternări : alergare uşoară — sprinturi scurte — mers — accelerare — mers — schimb de ritm — mers	5×200 m		
Gimnastică acrobatică şi la aparate			
— Alternări : mers — alergare — exerciţii de prelucrare a principalelor grupe musculare — exerciţii de mobilitate		15 min.	
— Arcuiri, cu ajutor din culcat cu faţa în jos		15×	
— Stînd : lăsare în pod peste lada de gimnastică joasă		10×	
— Stînd : lăsare în pod, cu ajutor		8—10×	
— Rostogolire înainte, din săritură peste sfoară		10×	
— Idem, prin cerc	5×		
— Rostogolire, înapoi, peste umăr		10×	
— Salt înapoi de pe trambulina elastică şi prins cu lonja		10×	
— Săritură în sprijin depărtat pe capră		5×	
— Cu elan, săritură în depărtat peste capră		5×	
— Idem, peste ladă, în lungime		10×	
— Atîrnat la bîrna suedeză : deplasare înainte, înapoi, lateral		2×	
Rezistenţă			
— Joc de fotbal în zăpadă		15 min.	
MARTIE			
— Alergare, în tempo de 4/4, cu pornire din culcat			

1	2	3	4
șezînd, pe genunchi, culegînd un obiect pe care îl transportă, ocolește un reper, se întoarce, ocolește echipa și predă obiectul coechipierului care îl așază pe parcursul alergării, de unde ridică un alt obiect, pe care îl predă următorului coechipier	30×40 m din fiecare poziție	30×40 m din fiecare poziție	
Săritura în lungime — consolidarea desprinderii și a zborului (săptămînile a II-a și a IV-a)			
— Din alergare ușoară :			
— săritură cu desprindere pe capacul lăzii de gimnastică și continuarea alergării, aterizînd pe piciorul de avîntare	15×		10×
— idem, cu schimbarea picioarelor în timpul zborului și continuarea alergării, aterizînd pe piciorul de bătaie	10×		15×
Triplusalt (săptămînile I și a III-a)			
— Din alergare ușoară, se execută, alternativ, doi pași săriți și doi pași săltați	10×		5×
— Idem, pornind cu celălalt picior	5×		5×
— Din alergare ușoară, se execută un pas săltat, apoi doi pași săriți și continuarea alergării	5×		10×
— Din alergare, pas săltat, urmat de pas sărit peste o zonă și de săritură peste obstacol	7×		12×
Săritura în înălțime (săptămînile I și a III-a)			
— Stînd pe salteaua de sărit, cădere pe spate	10×		5×
— Idem, din stînd pe lada de gimnastică	7×		5×
— Pas săltat, cu avîntarea brațelor dinapoi-înainte, cu rotarea brațelor	2×15×		3×10×
— Săritură peste ștachetă, cu desprindere pe capacul lăzii de gimnastică	15×		20×
Săritura cu prăjina (săptămînile a II-a și a IV-a)			
— Rostogolire înapoi, cu trecere în stînd pe mîini ; se dă ajutor ; se fac exerciții pregătitoare	7×		7×
— Săritură, în atîrnat pe frînghie	10×		10×
— Sărituri în lungime, cu frînghia	10×		15×
Aruncarea greutății (săptămînile I și a III-a)			
— Șezînd față în față :			
— rostogolirea mingii umplute, de la unul la altul	15×		20×
— idem, aruncarea mingii umplute către partener, prin împingerea ei de la piept și de la umăr, cu ambele mîini și cu una singură (cînd cu cea stîngă, cînd cu cea dreaptă)	30×		50×
— Aruncarea mingii de la umăr, de pe loc, concurs, pentru fiecare mînă în parte	10+10×		7+7×
— Lansarea mingii umplute, întîi de pe loc, apoi precedată de piruetă	5+10×		
— Lansarea mingii praștie, precedată de rotări preliminare și de piruetă	10+5×		10+15×
Forță			
— Culcat cu fața în jos, frînghia pe sol legată de șipca de jos a scării fixe : tragere alternativă în brațe, pînă la șipcă	5×		10×
— Idem, cu partener șezînd în spate	7×		5×
— Stînd cîte trei, la circa 1 m depărtare unul de altul : cel din mijloc cade spre partenerul din marginea dreaptă ; acesta îl împinge spre partenerul din cealaltă margine	3×10×		3×15×
— Culcat pe spate, sprijin la spalier : ridicarea picioarelor de pe sol, forfecarea, încrucișarea, ghemuirea și întinderea lor	5×		5×

1	2	3	4
— Partenerul în stînd apucă gleznele executantului şi le ridică de pe sol : executantul, în sprijin culcat înainte, păşeşte pe palme	3×20 m		3×20 m
— Culcat înainte, tîrîre cu ajutorul braţelor	5×15 m		3×25 m
— Stînd : sărituri continue, pe verticală	4×		4×
Rezistenţă			
— Ştafetă continuă, cu intensitatea de 75—85%; fiecare aleargă într-un schimb 60 m	2×5 schimburi		
— Fartlek			10 min.
Gimnastică acrobatică şi la aparate			
— Şezînd pe ladă, cal, cu faţa spre scara fixă şi cu picioarele sprijinite pe şipcă : îndoirea trunchiului înapoi		10×	
— Stînd : pod, cu revenire în stînd		10×	
— Rostogolire înapoi, cu picioarele întinse (depărtat şi apropiat)		5+5×	
— Rostogolire înainte, cu corpul întins peste umăr		7×	
— Răsturnare lentă înapoi, în doi		7×	
— Salt înainte, cu elan şi bătaie pe trambulină, legat cu lonja		10×	
— Alergare uşoară, pas pe bancă, apoi pe ladă şi coborîre prin săritură lungă, aterizînd pe un picior şi continuînd alergarea		10×15 m	
— Săritură în sprijin pe capră, cu picioarele şi genunchii apropiaţi : coborîre în extensie		5×	
— Cu elan şi bătaie pe ambele picioare, săritură în ghemuit peste capră, fără a atinge aparatul		10×	
— Du-te-vino		2×6×	
Rezistenţă			
— Joc de rugby, în zăpadă		15 min.	

D. GÂRLEANU, RODICA GÂRLEANU : Le contenu de la préparation d'hiver en athletisme, chez les enfants et les juniors

Le point „A" présente les moyens de base utilisés durant la préparation dans des colonies de vacances d'hiver, échélonnés en dix leçons /ainsi que les choses se sont passées dans la colonie de Parîng, a une altitude de 1800 m, durant la période décembre 1977 — janvier 1978/. Le point „B" présente les moyens qui correspondent au stade de l'initiation dans les épreuves athlétiques, c'est à dire la préparation habituelle, quand les sportifs vont a l'ecole : 1. janvier — le saut en longueur /la consolidation de l'habitude et l''accoutumance avec le vol dans diverses hypostases/, le saut en hauteur, le saut a la perche, le lancement du poids, force, résistence, gymnastique acrobatique et aux appareils ; 2. — mars — le saut en longueur, le triple saut, le saut en hauteur, le saut à la perche, le lancement du poids, force, résistence, gymnastique accrobatique et aux appareils.

D. GÂRLEANU, RODICA GÂRLEANU : Training in Atletics of Children and Juniors During Winter (I)

Point A *under the article describes the basic means used for training purpose in the camps organized during the winter holidays, spaced out along ten-lasses (the authors presented real fact, the classes as they unfilded in the camp organized in the Parîng Mountains (1 800 m) in December 1977-January 1978). Point B shows the means required by training in athletics, namely standard training classes : January — long jump (the consolidation of the skill and the familiarization with its various elements) ; high jump, pole vault, diskus throwing, strength resistance, acrobatic tumblings, apparatus work ; March — long jump, bop, step and jump, high jump, pole valut diskus, throwing, resistance, acrobatic tumbling, apparatus work.*

OPINII

CONSULTAȚII

UNELE CONSIDERAȚII CU PRIVIRE LA CONCEPȚIA STUDENȚILOR DESPRE UTILITATEA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI*)

Conf. univ. OCTAVIAN BĂNĂȚAN
— I.M.F. București —

Educația tineretului studios face obiectul a numeroase studii și cercetări în toate țările lumii. Perfecționarea tehnologiei de predare și preocuparea manifestată pentru obținerea unei eficiențe maxime în activitatea productivă se situează pe primul plan al obiectivelor pe care și le fixează, invariabil, întregul proces de învățămînt actual.

Metodele de acționare asupra colectivului sînt cu atît mai eficace, cu cît realitatea socială este mai bine cunoscută, cu cît aceasta se află necontenit sub observație, este controlată și dirijată spre scopurile stabilite, astfel încît progresele să fie realizate cu cheltuieli de forțe și bunuri cît mai reduse.

Cunoașterea aprofundată a realităților sociale în continuă transformare, în scopul folosirii avantajelor de care putem dispune și a înlăturării piedicilor inevitabile, se bazează din ce în ce mai mult pe cercetarea sociologică concretă, care are un pronunțat caracter aplicativ.

Pentru activitatea de educație fizică și sport din învățămîntul superior, care are caracter facultativ, rezultat din posibilitatea pe care o au studenții de a-și manifesta, în mod liber, opțiunea pentru una dintre ramurile de sport ce se pot practica în fiecare instituție, cunoașterea — pe cale organizată — a opiniilor studenților în scopul dirijării activității în concordanță cu dorințele acestora capătă o importanță decisivă.

Pornind de la afirmația lui **Marx** potrivit căreia : **„nu se poate generaliza decît pe un Mont Blanc de fapte"**, în scopul unei mai temeinice cunoașteri și a aplicării concluziilor obținute în activitatea practică, sondarea opiniilor și a dorințelor studenților cu intenția de a le valorifica în sensul indicat de rezultatele sondajului reprezintă un act cu un pronunțat spirit realist.

Acțiunea se încadrează în orientările generale de ridicare a nivelului calitativ al procesului de învățămînt, sarcină fundamentală a perioadei actuale, pusă întregii națiuni de Conferința națională a partidului din decembrie 1977.

Integrîndu-se în ideea generală de perfecționare a procesului de învățămînt, concomitent cu intenția de lărgire a democrației universitare, „Direcția științelor sociale, educative și sportive" din Ministerul Educației și Învățămîntului a inițiat organizarea unei anchete de opinii în rîndul unui mare număr de studenți. Cercetarea pornește de la convingerea că în cunoașterea aprofundată a realității, ancheta socială poate constitui un instrument prețios pentru studierea fenomenelor de conștiință și, implicit, pentru organizarea științifică a activității sportive studențești, în concordanță cu dorințele cele mai legitime ale studenților.

** Centralizarea și prelucrarea rezultatelor s-a efectuat de cadrele didactice din Catedra de educație fizică și sport din I.M.F. București : Margareta Țigănuș, M. Frazzei, Th. Șerbănescu, Viorica Țuțuianu, Maria Bota, Șt. Birtolon, I. Lador, Irina Boldog, Ecaterina Banciu, N. Humă, Rodica Sehovits și L. Hector.*

Sondajul urmărește în egală măsură completarea unor lacune în informarea actuală cu privire la concepția studenților despre activitatea sportivă și confirmarea unor orientări noi, de dată mai recentă, care se conturează și se impun din ce în ce mai clar, dar asupra cărora nu există pînă în prezent nici un fel de date certe.

Cunoașterea concepțiilor, a preocupărilor, intereselor și aspirațiilor noii generații de studenți, născuți și crescuți în condițiile noi ale statului socialist, sub îndrumarea factorilor educativi care își interferează acțiunea (familia, școala, instituțiile cultural-educative, U.T.C.—A.S.C. etc.) poate contribui la o mai corectă orientare a dirijării procesului de învățămînt. Sub acest aspect putem afirma că inițiativa întreprinsă vine în întîmpinarea indicațiilor date de tovarășul **Nicolae Ceaușescu**, secretarul general al partidului, cu privire la : **„democratizarea învățămîntului superior, prin dezbaterea tuturor problemelor privind procesul de învățămînt, viața universitară, condițiile de muncă și de studiu ale tineretului, astfel încît ele să devină o înaltă școală de participare a tineretului studios la conducerea diferitelor sectoare de activitate, la conducerea generală a societății noastre socialiste (2).**

Inițiativa întreprinderii acestei investigații este justificată și de faptul că literatura de specialitate din țara noastră (ca și cea de peste hotare) nu dispune de date recente și suficiente cu privire la concepția și opiniile studenților despre activitatea lor sportivă.

De asemenea, se simte nevoia unor informații mai precise în legătură cu concepția teoretică a studenților despre acest obiect, relativ nou în cadrul disciplinelor universitare, care a marcat — pe parcursul celor aproape trei decenii —, numeroase oscilații și schimbări de orientare, inevitabile începuturilor, dar adaptate specificului învățămîntului superior românesc.

Concluziile desprinse din unele lucrări anterioare cu privire la concepția și orientarea studenților în domeniul educației fizice și sportului universitar se cer actualizate și completate, pe de o parte, iar pe de altă parte — revizuite.

Lucrarea, avînd ca arie de sondaj un colectiv elevat sub aspectul nivelului de instruire, vizează cunoașterea unor fenomene de conștiință, cu implicații directe în desfășurarea procesului de educație fizică din învățămîntul superior și, în primul rînd, măsura în care tineretul studențesc și-a însușit o concepție clară cu privire la rolul formativ al educației fizice și sportului, ca parte integrantă a unei educații multilaterale.

1. DESCRIEREA COLECTIVULUI

Ancheta a fost realizată într-un număr de 31 de instituții de învățămînt superior, de toate profilurile, cuprinzînd un efectiv de 8 729 de subiecți, ceea ce reprezintă 6,75 la sută din totalul studenților cuprinși la cursurile de zi în toată țara și 7,23 la sută din numărul studenților instituțiilor cuprinse în anchetă.

Sub aspectul compoziției subiecților din eșantion, ne aflăm în fața unui colectiv omogen și numeros, cu un grad ridicat de reprezentativitate și cu un nivel de instruire elevat. Aceste caracteristici ne permit să acordăm multă încredere rezultatelor reieșite din centralizarea datelor.

V. I. Lenin, vorbind de studențime ca despre **„cea mai reprezentativă parte a intelectualității"** (1), aprecia că ea îndeplinește, printre alte trăsături, și importante funcții de cunoaștere și de oglindire a realității. Studențimea ultimelor decenii ale secolului nostru se caracterizează printr-o atitudine dinamică, gata să participe la viața societății contemporane, imprimînd pozițiilor sale spirituale un pronunțat caracter progresist.

a) Structura colectivului pe sexe, vîrste și ani de studii

În raport cu efectivul total al studenților pe țară, băieții au fost cuprinși în anchetă în proporție de 6,29 la sută, iar fetele în proporție de 7,24 la sută, în timp ce structura subiecților din eșantion consemnează 48,66 la sută studenți (4 248 de subiecți) și 51,34 la sută studente (4 481 de subiecți).

Pe ani de studii, s-a pus un accent mai mare pe studenții anilor I și II (6 494 de subiecți) care sînt cuprinși în procesul de învățămînt obligatoriu la educație fizică și sport și care reprezintă : 74,5 la sută din eșantion și 9,44 la sută din efectivul anilor I și II pe țară.

Pe categorii de vîrstă, cei mai mulți studenți se încadrează în categoria 19—21 ani (4 942 de subiecți = 56,6 la sută), apoi în categoria 22—24 ani (2 972 de subiecți = 34,0 la sută).

b) **Structura colectivului (pe centre universitare)**

Repartiția studenților pe cele 14 centre universitare urmează, în linii mari, ponderea fiecărui centru universitar în populația studențească a țării : București — 40,30 la sută, Iași — 17,30 la sută, Timișoara — 12,33 la sută, Cluj-Napoca — 10,85 la sută. Celelalte centre universitare reprezintă între 5,96 la sută (Craiova) și 0,84 la sută (Baia Mare) — tabelul 1.

Tabelul 1

Structura colectivului pe centre universitare și ponderea celor cuprinși în eșantion în raport cu efectivul studenților școlarizați

Nr. crt.	Centrul universitar	Numărul de studenți cuprinși în anchetă			Gradul de cuprindere în raport cu :	
		M	F	Total	Eșantionul (%)	Efectivul Centrului universitar (%)
1	Baia Mare	30	43	73	0,84	8,57
2	București	1680	1838	3518	40,30	6,93
3	Cluj-Napoca	519	428	947	10,85	6,22
4	Constanța	40	36	76	0,87	11,89
5	Craiova	240	225	465	5,33	7,55
6	Galați	130	217	347	3,96	8,66
7	Hunedoara	45	40	85	0,98	23,03
8	Iași	736	785	1521	17,43	7,52
9	Petroșani	71	29	100	1,15	6,18
10	Ploiești	80	40	120	1,37	5,34
11	Reșița	52	24	76	0,87	10,54
12	Suceava	35	40	75	0,86	15,27
13	Timișoara	495	581	1076	12,33	7,13
14	Tg. Mureș	95	155	250	2,86	10,55
Total		4248	4481	8729	100,00	7,23

c) **Structura colectivului pe profiluri de învățămînt**

Pe profiluri de învățămînt, ponderea cea mai mare în eșantion o au institutele tehnice (37,42 la sută), urmate de universități și institutele pedagogice (35,42 la sută), institutele medicale (16,73 la sută) și institutele agronomice (10,43 la sută) — tabelul 2.

Tabelul 2

Structura colectivului pe profile de învățămînt superior

Nr. crt.	Profilul instituțiilor	Numărul de studenți cuprinși în anchetă			Ponderea profilelor	
		M	F	Total	În eșantion (%)	În efectivul studenților pe țară (%)
1	Agronomie	601	309	910	10,43	9,34
2	Medicale	499	962	1 461	16,73	8,51
3	Tehnice	1938	1328	3266	37,42	4,81
4	Universități pedagogice-artistice	1210	1882	3092	35,42	8,99
Total		4248	4481	8729	100,00	6,75

În raport cu numărul studenților pe profiluri de învățămînt, gradul de cuprindere a studenților în studiu este de 4,81 la sută la institutele tehnice, 9,34 la sută la institutele agronomice, 8,51 la sută la institutele medicale și 8,99 la sută la universități și institutele pedagogice, economice, juridice și artistice, realizîndu-se o medie de 6,75 la sută.

2. ORGANIZAREA CERCETĂRII

Pentru obținerea elementelor necesare cunoașterii concepției, orientării și adeziunii studenților la activitatea de educație fizică și sport, am folosit ca principal instrument un **„Chestionar"** care cuprinde un număr de 10 întrebări, din ale căror răspunsuri (în mare parte „da" sau „nu") să se poată analiza aspectele care ni le-am propus să le studiem.

Conținutul chestionarului cuprindea, în prima sa parte, elementele necesare identificării subiectului (localitatea, instituția de învățămînt superior, facultatea, anul de studii, vîrsta și sexul). După aceste date urmează un număr de trei întrebări referitoare la părerea studenților despre utilitatea educației fizice și sportului, în care pe lîngă răspunsurile la întrebări se solicită și motivarea fiecărei alternative la care au aderat studenții. În continuare, se solicită să se arate ramurile de sport pe care ar dori să le practice studenții și opinia lor asupra volumului de timp afectat educației fizice și sportului prin actualul plan de învățămînt (întrebările 6—7). Chestionarul se încheie cu un grup de propuneri referitoare la : organizarea orelor de educație fizică și sport, la creșterea posibilităților de mișcare în programul de activități zilnice și săptămînale, organizarea activității competiționale și a activității sportive în timpul vacanțelor, precum și cu aprecieri referitoare la baza mate-

rială afectată sportului universitar (materiale, echipament, terenuri, săli de sport, bazine de înot).

Chestionarele au fost distribuite cadrelor de educație fizică și sport din țară la începutul anului universitar 1977/1978 și completate de studenți în timpul lunilor octombrie și noiembrie 1977.

La completarea lor s-au luat măsuri ca ancheta să fie făcută pe grupe compacte de învățămînt, evitîndu-se distribuirea fișelor numai studenților echipelor reprezentative sau numai celor care nu au făcut sport.

În cadrul anchetei au fost cuprinși numai studenți din facultățile fără profil sportiv.

Completarea fișelor s-a făcut sub supravegherea și în prezența cadrelor didactice de educație fizică din fiecare instituție de învățămînt superior, după o prezentare scurtă a obiectivului urmărit și cu recomandarea ca răspunsurile studenților să fie cît mai sincere, serioase și reale.

Fișele completate de studenți au fost grupate pe facultăți, ani de studii, sexe și triate de fiecare catedră de educație fizică și sport.

3. OPINIA STUDENȚILOR CU PRIVIRE LA UTILITATEA ȘI ROLUL FORMATIV AL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

Pentru sondarea opiniei studenților cu privire la utilitatea și rolul educației fizice și sportului, fișa-anchetă cuprindea trei întrebări care solicitau pe lîngă răspuns și motivațiile corespunzătoare răspunsului dat dintr-o serie de trei alternative.

Prima întrebare formulată — **„Considerați că educația fizică este utilă pentru pregătirea dv. multilaterală ?"**, la care erau trei posibilități de răspuns (da, nu, nu știu) — constituia întrebarea de bază pentru aprecierea concepției studenților cu privire la utilitatea și rolul formativ al educației fizice și sportului.

La această întrebare s-au înregistrat :

— 8 471 de răspunsuri pozitive (4 125 m + 4 345 f) — 97,05 la sută ;
— 155 de răspunsuri negative (80 m + 75 f) — 1,77 la sută ;
— 103 răspunsuri nedecise (43 m + 60 f) — 1,18 la sută.

Din analiza acestor răspunsuri se desprinde recunoașterea aproape unanimă de către studenți a utilității educației fizice și sportului în cadrul preocupărilor lor generale. Faptul că abia 2,95 la sută nu recunosc sau nu știu dacă educația fizică și sportul sînt utile sau nu în pregătirea lor multilaterală, nu necesită comentarii speciale.

Aprecierea utilității educației fizice și sportului, pe sexe, scoate în evidență, în primul rînd, o mare apropiere între opiniile studenților și studentelor. Procentual, diferențele înregistrate la cele 3 variante nu depășesc 0,3 la sută, fiind aproape identice. Aceeași constatare este valabilă și pentru aprecierile făcute pe categorii de vîrstă și pe ani de studii.

Referitor la recunoașterea rolului formativ al educației fizice, reflectat în răspunsurile studenților (întrebările 4 și 5), se impune de la început o primă constatare, de ordin general și anume : aprecierea complexă, multilaterală a rolului formativ al educației fizice și sportului. Din răspunsurile studenților se poate aprecia că, la nivelul pregătirii lor generale, **ei au o concepție clară și bine conturată cu privire la rolul și sarcinile educației fizice și sportului.**

Orientarea concepției actuale a studenților este bine cristalizată și se încadrează integral în concepția generală formulată în documentele de partid și de stat cu privire la rolul educației fizice și sportului în cadrul procesului educațional general.

Spre deosebire de unele concluzii din trecut, la aprecierile cu caracter unilateral reieșite din unele studii anterioare (7), sondajul întreprins în anul 1977 completează și conturează o concepție avansată, cu o motivație temeinică și multilaterală. Această concepție se poate pune în primul rînd pe seama factorilor educaționali care acționează constant și convergent asupra tineretului în direcția formării unei opinii avansate și unitare și, în al doilea rînd, pe instrumentele anchetei.

Cu privire la instrumentele anchetei — chestionarul din 1977 a formulat la întrebarea nr. 4, care se referea la: **„Contribuția educației fizice la pregătirea multilaterală a studenților"**, un număr de 9 răspunsuri posibile, față de 4 cîte erau sugerate în chestionarul din 1975 (cele 9 răspunsuri posibile sînt enumerate în tabelul nr. 3).

Tabelul 3

Motivațiile aduse de studenți cu privire la utilitatea educației fizice și rolului său formativ (în procente)

Nr. crt.	Motivația	Anul 1977			1975
		M	F	Total	
1	Întărirea sănătății	64,6	62,1	63,3	1,5
2	Dezvoltarea armonioasă	49,7	56,8	53,3	0,6
3	Destinderea	50,8	48,6	49,7	62,5
4	Îmbunătățirea pregătirii fizice și creșterea capacității de muncă	48,0	41,3	44,5	61,1
5	Formarea personalității	25,1	23,4	24,2	0,6
6	Cultivarea calităților morale și de voință	33,0	30,6	31,8	35,9
7	Echilibrul între activitatea intelectuală și cea fizică	52,1	50,7	51,4	
8	Însușirea unor deprinderi utile aplicabile în viață sau în muncă	20,9	22,2	21,6	
9	Altele	1,5	1,3	1,4	-

Afirmația de mai sus se întemeiază pe analiza comparativă a rezultatelor obținute la cele două anchete efectuate la interval de numai doi ani, pe baza unor chestionare asemănătoare. Diferența între cele două fișe de anchetă a constat în faptul că ultimul sondaj a sugerat un număr de 9 (față de 4) elemente care ar putea determina aprecierea activității de educație fizică și sport, precum și în solicitarea „motivării" fiecărei aprecieri și atitudini (pozitive sau negative).

Oprindu-ne asupra rezultatelor desprinse din prima anchetă am rămîne cu impresia falsă, după care abia 1,5 la sută dintre studenți ar aprecia rolul educației fizice și sportului în întărirea sănătății și doar 0,6 la sută ar considera că educația fizică contribuie la dezvoltarea armonioasă sau la formarea personalității. În schimb, ponderea opiniilor studenților ar înclina spre realizarea destinderii (62,5 la sută), îmbunătățirea pregătirii fizice și creșterea capacității de muncă (61,1 la sută) și cultivarea calităților morale și de voință (35,9 la sută).

Reluarea anchetei, cu un formular mai precis, și mai concret, ne prezintă o concepție mult mai completă și mai apropiată de ceea ce se scontează de la acest obiect în instituțiile de învățămînt superior din țara noastră.

Ancheta scoate în evidență faptul că studenții apreciază educația fizică și sportul, în primul rînd, pentru rolul pe care acestea îl au în menținerea și întărirea sănătății (63,3 la sută), pentru aportul în dezvoltarea armonioasă (53,3 la sută), pentru asigurarea echilibrului necesar între activitatea fizică și cea intelectuală (51,4 la sută), destindere (49,7 la sută). Un număr mai mic de studenți apreciază aportul educației fizice și sportului la îmbunătățirea pregătirii fizice și creșterea capacității de muncă (44,5 la sută), cultivarea calităților morale și de voință (31,8 la sută), formarea personalității (24,2 la sută) și însușirea unor deprinderi utile, aplicabile în viață și în muncă (21,6 la sută) — tabelul 3.

Un element important, poate chiar esențial, care se desprinde din anchetă este **seriozitatea cu care studenții apreciază utilitatea educației fizice și sportului în cadrul preocupărilor lor generale și trecerea centrului de greutate de la motivațiile facile, cu caracter de destindere și de recreație, la cele cu o motivație mai temeinică și cu profunde implicații formative,** cum sînt menținerea și dezvoltarea sănătății, dezvoltarea armonioasă, stabilirea unui echilibru just între activitatea intelectuală și cea fizică etc. Trecerea ponderii motivațiilor fondate pe recreație de pe locul I în 1975 (62,5 la sută) pe locul al IV-lea în 1977 (49,7 la sută) contribuie la o mai corectă apreciere a influențelor formative ale educației fizice și sportului asupra educației, în general și la o diminuare a aprecierilor bazate exclusiv sau în primul rînd pe caracterul de destindere și recreație al acestor activități.

Dacă motivațiile bazate pe menținerea și întărirea sănătății și cele referitoare la dezvoltarea armonioasă și-au confirmat pozițiile de prioritate scontate înainte de lansarea fișelor, răspunsurile care subliniază importanța pe care o acordă studenții efectelor exercițiilor fizice în stabilirea unui echilibru just între activitatea intelectuală și cea fizică au adus unele elemente noi, care la o primă privire par surprinzătoare.

La prima vedere eram tentați să credem că motivațiile cu caracter recreativ vor obține o pondere mai mare, în timp ce motivațiile referitoare la stabilirea unui echilibru just între activitatea intelectuală și cea fizică vor fi neglijate.

Rezultatele consemnate în urma anchetei ne determină să ne revizuim această opinie și să apreciem pozitiv justețea ponderii pe care o acordă studenții rolului educației fizice și sportului în stabilirea unui echilibru just între cele două feluri de activități : intelectuală și fizică. Acest punct de vedere este cu atît mai justificat, cu cît caracterul intens de activitate intelectuală a muncii studenților solicită în mod imperios găsirea unui element care să compenseze efectele acestei activități și care să creeze, în același timp, un suport solid pentru o muncă intelectuală intensă și prelungită.

O analiză a motivațiilor pentru care se apreciază activitatea de educație fizică și sport ne arată că, la studente, după „întărirea sănătății", cele mai multe adeziuni le-au obținut „dezvoltarea armonioasă", „stabilirea unui echilibru just între activitatea intelectuală și cea fizică" și apoi „destinderea", în timp ce la studenți pe locul al doilea se situează „stabilirea unui echilibru just între activitatea intelectuală și cea fizică", pe locul al III-lea — „destinderea" și pe al patrulea — „dezvoltarea armonioasă". Celelalte motivații își păstrează aceeași ordine, la ambele sexe.

Ceea ce este de reținut în primul rînd este ponderea pe care studenții o acordă caracterului de destindere și recreație al educației fizice și sportului, în timp ce studentele sînt preocupate de dezvoltarea armonioasă.

Sub așteptări ni se par răspunsurile studenților referitoare la utilitatea educației fizice și sportului în însușirea unor deprinderi aplicabile în muncă și în viață (21,6 la sută). De aici se desprinde necesitatea unei sublinieri mai atente a laturilor utilitare ale educației fizice și sportului, asupra faptului că în procesul de învățămînt educația fizică contribuie la formarea și perfecționarea celor mai elementare și mai utile deprinderi necesare în muncă și în viață : mersul, alergarea, săritura, cățărarea, tîrîrea, transportul de greutăți etc.

4. OPINIA STUDENȚILOR CU PRIVIRE LA VOLUMUL DE TIMP AFECTAT EDUCAȚIEI FIZICE PRIN ACTUALUL PLAN DE ÎNVĂȚĂMÎNT

În strînsă legătură cu concepția studenților despre activitatea de educație fizică și sport a fost sondată și opinia studenților cu privire la volumul de timp afectat — prin planul de învățămînt actual — educației fizice și sportului. Se cuvine să amintim faptul că această problemă trebuie apreciată în mod diferit la anii I și II, unde educația fizică și sportul este înscrisă în planul de învățămînt ca activitate didactică obligatorie, în comparație cu anii III—IV—V unde nu figurează în planul de învățămînt. De aici rezultă două situații diferite, în directă legătură cu prevederile planului de învățămînt.

La anii I și II, unde studenții au prevăzute în orarul săptămînal cîte 2 ore de educație fizică și sport, mai mult de jumătate din efectiv (52,0 la sută) apreciază că volumul de timp rezervat prin planul de învățămînt pentru educație fizică și sport este suficient, iar mai puțin de jumătate (46,3 la sută) consideră că prevederile actuale sînt insuficiente.

La anii III—IV—V, unde programul săptămînal al activităților didactice nu prevede ore de educație fizică și sport, lipsa acestor activități este mai puternic resimțită de studenți (71,4 la sută). Ca și la anii I—II, studenții apreciază ca insuficient timpul afectat educației fizice și sportului prin planul actual de învățămînt — 74,7 la sută, iar studentele — 66,5 la sută.

Din sondajul efectuat rezultă că studenții apreciază necesară mărirea volumului de timp rezervat educației fizice și sportului — 55,4 la sută, în timp ce studentele optează în proporție de 41,7 la sută, ceea ce demonstrează că băieții simt mai mult decît fetele nevoia activității de educație fizică și sport.

Comparativ cu ancheta efectuată în anul 1969 la A.S.E. București, pe un efectiv de 1 415 studenți și cu cea efectuată de Universitatea București în 1975, pe un efectiv de 2 764 de studenți, rezultă o creștere continuă a numărului studenților care apreciază ca insuficient timpul rezervat educației fizice și sportului prin actualul plan de învățămînt, marcînd 8 la sută în anul 1969, 46,7 la sută în anul 1975 și, respectiv, 52,0 la sută în anul 1977.

CONCLUZII

1. Investigarea modului în care se reflectă activitatea de educație fizică și sport în gîndirea și conștiința studenților în scopul unei mai bune informări asupra realității, a descoperirii direcțiilor de dezvoltare viitoare și a găsirii metodelor de acționare corespunzătoare, îndeplinește o importantă funcție de cunoaștere cu caracter general. Pentru domeniul educației fizice și sportului, cunoașterea realităților, în continuă transformare, constituie punctul de plecare pentru orientarea, conducerea și organizarea practică a întregii activități.

2. Actuala generație de studenți dovedește o înțelegere corectă, o concepție clară și avansată asupra rolului și locului educației fizice și sportului în formarea tinerei generații și este în deplină concordanță cu orientarea generală imprimată de documentele de partid și de stat acestei activități.

Concepția tineretului universitar asupra educației fizice și sportului este rezultatul modului unitar și convergent de acționare asupra tineretului din partea tuturor factorilor care contribuie la instruirea și educarea tinerei generații.

3. Cercetarea a pus în evidență faptul că în concepția actuală a tineretului universitar funcția formativ-educativă a educației fizice și sportului ocupă un loc prioritar, în timp ce „latura distractivă", de factură facilă, bazată pe destindere și recreație, se situează pe poziții secundare, fiind depășită de motivațiile cu substrat social, biologic, igienic etc.

4. Majoritatea tineretului universitar (52 la sută) apreciază că volumul de ore afectat educației fizice și sportului, prin planul de învățămînt actual, trebuie completat cu activități extrașcolare.

La anii III—IV—V ponderea celor care apreciază ca fiind insuficient actualul număr de ore de educație fizică și sport reprezintă 71,4 la sută la studenți și 66,5 la sută la studente.

5. Cercetarea ne-a oferit prilejul să constatăm că în concepția studenților aspectele legate de rolul educației fizice și sportului în formarea și dezvoltarea unor deprinderi aplicabile în viață și în muncă sînt minimalizate. Această concluzie

zie ne determină să atragem atenția educatorilor asupra necesității sublinierii caracterului aplicativ al educației fizice și sportului în cadrul orelor teoretice din învățămîntul de toate gradele.

BIBLIOGRAFIE

1. LENIN V. I.: Opere complete, vol. 7, Ed. Politică, București, 1964, pag. 335.

2. CEAUȘESCU NICOLAE: Cuvîntare la cea de a XI-a Conferință a U.A.S.C.R., Ed. Politică, București, 1978, pag. 14.

3. CONSTANTINESCU M.: Cercetări sociologice contemporane, Ed. științifică, București, 1966.

4. TĂTARU M., DRAGOMIR MARGA: Opinii ale studenților de la A.S.E. asupra organizării activității de educație fizică și sport asupra acordării unui timp sporit pentru perfecționarea activității sportive la studenți. Caietul documentar „Semicentenarul Clubului Sportiv „Medicina" — București", 1970, pag. 158—164.

5. * * *: Teorie și metodă în științele sociale, vol. II. Cercetare sociologică, Ed. Politică, București, 1966.

6. * * *: Teorie și metodă în științele sociale, vol. III, Economie, drept, statistică, sociologie, Ed. Politică, București, 1966.

7. * * *: Catedra de educație fizică și sport — „Universitatea"-București — Considerațiuni cu privire la locul și rolul educației fizice în concepția tineretului studios din R..S.R., București, 1975.

O. BĂNĂȚAN: Considérations concernant la conception des etudiants sur l'utilité de l'éducation physique et du sport

L'article represente les conclusions auxquelles on est arrivé à la suite de l'organisation d'une enquete d'opinions dans une grande masse d'etudiants pour l'etude des phenomènes de conscience et pour l'organisation scientifique de l'activité d'education physique et sport de la jeunesse etudiantine.

L'enquete a été realisée dans 31 institutions d'enseignement superieur du pays, de tous les types, ayant un effectif de 8729 d'etudiants, ce qui represente 6,75% du nombre total d'etudiants de Roumanie.

Il y a de références quant a la structure du collectif par sexes, âge, années d'etude, centres universitaires et types d'enseignement. On a utilisé pour l'enquete un questionnaire à 10 questions des reponses duquel on puisse analyser la aspects désirés.

La principale conclusion tirée de l'enquete faite sur la manière dont se refléte l'activité d'education physique et sport dans la pensée et la conscience des etudiants, se refère a la façon dont ceux-ci accomplissent une importante fonction de connaissance a caractère général.

O. BĂNĂȚAN: Remarks on the Students' Outlook on the Usefulness of Physical Education and Sports

This article lays emphasis on the conclusions reached by organizing and inquiry into the opinions of a large body of students with a view to stimulating their awareness and scientifically guiding the activities of physical education and sports.

The inquiry was carried out in 31 higher educational establishments throughout the country (8729 students — that is 6.75 per cent of the total number of Romanian students).

The author makes references to the structure of the community — sex, age, study years, university centres, area of specialization. A questionnaire was circulated among the students and the answers were carefully analysed.

The main conclusions as to the way in which physical education and sports are reflected in the thinking and consciousness of the students is that the latter discharge an important general knowledge function.

MIJLOACE PENTRU DEZVOLTAREA ÎNDEMÎNĂRII TINERILOR HANDBALIŞTI

MIHAIL VESA

În ultimul timp, stabilirea ierarhiilor în handbal, de la campionatele şcolare, la cele mondiale, se face din ce în ce mai mult prin prezenţa la întreceri a unor echipe şi jucători cu talie înaltă, puternică, cu mare forţă de aruncare la poartă de la distanţă, grupaţi în apărări masive şi agresive. Această caracteristică actuală a handbalului de performanţă devine dominantă, cei mai mulţi dintre specialişti apreciind-o ca atare, marcîndu-se în acest fel evoluţia rapidă a jocului de handbal, din perioada — să-i zicem „romantică" — cînd pregătirea atletică şi gabaritul handbaliştilor nu erau pe primul plan al preocupărilor antrenorilor.

Sînt cunoscute succesele repurtate de-a lungul anilor de şcoala românească de handbal, succese realizate de jucători şi echipe bine pregătiţi de antrenori care au ştiut şi au reuşit să sincronizeze pînă la cea mai înaltă măiestrie forţa de aruncare a tunarilor — şi i-am numi pe **Aurel Bulgaru, Gheorghe Bădulescu, Petre Ivănescu, Gheorghe Gruia, Ştefan Birtalan** —, cu jocul plin de inventivitate, uneori adevărate recitaluri de mare virtuozitate în mînuirea mingii, în care, de asemenea, într-o prezentare — să-i zicem „cronologică" — i-am numi pe **Pompiliu Simion, Gheorghe Coman, Olimpiu Nodea, Cristian Gaţu.**

Din această îmbinare armonioasă şi-a extras substanţa şcoala românească de handbal, iar succesele pe plan intern şi mai ales internaţional au confirmat justeţea unei astfel de orientări. S-ar părea, deci, că totul este cunoscut, iar aplicarea acestor adevăruri în practică ar constitui singure cheia marilor performanţe viitoare. Şi da şi nu...

Jocul modern de handbal presupune o angajare fizică din ce în ce mai mare, cu atacuri rapide şi replieri în apărare în cel mai scurt timp, cu forţă de aruncare la poartă, cu viteză şi rezistenţă, într-un cuvînt cu solicitarea la maximum a tuturor calităţilor motrice şi, în mod firesc, perfecţionarea modului lor de exprimare. Am omis în mod voit din enumerarea făcută calitatea motrică denumită **îndemînare,** asupra căreia ne vom opri în cele ce urmează. Din acest punct de vedere, nu întîmplător am făcut scurte referiri la jucători care au făcut, la timpul lor, adevărate creaţii în acest joc sportiv, tocmai pentru că cei menţionaţi, ca purtători de cuvînt ai categoriei de jucători din care făceau parte, în diferite etape ale dezvoltării handbalului românesc, s-au evidenţiat în mod cu totul deosebit printr-o îndemînare ieşită din comun, graţie căreia prezenţa lor în atacul echipei din care făceau parte constituia totdeauna un pe-

Educaţie fizică şi sport nr. 11, 1978, pag. 51

ricol suplimentar pentru adversari. De cele mai multe ori, mingea parcă era vrăjită, pasele date cu precizie matematică strecurîndu-se prin cele mai mici culoare libere sau pur și simplu ocolind adversarii prin efectele subtile imprimate mingii de aceiași handbaliști-magicieni. Cine a urmărit în timp jocul marilor virtuozi ai handbalului românesc, din care am ales doar cîțiva, poate formula cu destulă exactitate o definiție pentru această calitate motrică, asupra căreia sînt multe păreri, existînd chiar aceea referitoare la... neexistența ei.

În acest sens, ni se pare totuși ca fiind în concordanță cu realitatea o definire a îndemînării ca reprezentînd posibilitatea sportivului de a-și însuși și executa diferite mișcări sau complexe de mișcări, cu finețe și cît mai exact, în momentul și locul oportun, în strînsă legătură cu condițiile concrete în care are loc actul motric respectiv. De asemenea, se impune ca aceste mișcări să fie în concordanță cu viteza, forța și precizia impuse în timpul executării mișcării și cu modificările acestor situații ce pot apărea în timpul desfășurării actului motric respectiv.

Referindu-ne la handbal, tocmai pentru a scoate în relief importanța deosebită care trebuie acordată perfecționării îndemînării în timpul antrenamentelor, reamintim că în jocul modern, pe prim planul preocupărilor se situează acțiunile colective, în cadrul cărora însă, accentul trebuie pus pe pasa simplă, executată extrem de rapid și surprinzător, primită și transmisă mai departe în plină mișcare ofensivă. Elementul surpriză îl constituie viteza deplasărilor în vederea demarcării, viteza de execuție în pasarea mingii, cu precizie și în aruncarea la poartă. Jocul „maeștrilor" a fost și este extrem de simplu, dar eficace, tocmai prin rapiditatea și precizia maximă aproape a tuturor execuțiilor. Fentele și procedeele tehnice mai complicate, de mare dificultate, nu sînt ocolite de marii jucători, dar sînt folosite numai în momentele cînd prezența lor devine indispensabilă. În felul acesta, ele surprind cu adevărat pe adversar și sînt deosebit de utile. Toate acestea însă sînt rodul multor strădanii depuse în antrenamente. O pasă simplă, ce poate părea banală, în special celor mai tineri handbaliști, destul de neglijată în timpul pregătirii acestora, își dovedește marile virtuți cînd este dată exact atunci și acolo unde cel ce o primește o materializează în golul cu care se cîștigă jocul și odată cu el competiția, fie ea chiar campionatul mondial. Așadar, perfecționarea unui element simplu, care înglobează o mare cantitate de îndemînare, nu trebuie neglijat nici un moment, la fel cum altor elemente mai complicate, driblingul spre exemplu, li se vor acorda atenția cuvenită, în cantitate corespunzătoare. Venind vorba despre dribling, ca o expresie a îndemînării unui handbalist, ne amintim cu bucurie de acel „duet diabolic" — **Gațu-Goran** — din ultimele secunde ale finalei campionatului mondial de la Paris, 1970, cînd poate pentru prima oară în cariera lor de handbaliști cei doi n-au fost criticați, dimpotrivă, că folosesc excesiv driblingul. Și dacă ne amintim, în acele momente, aproape întreaga echipă a R. D. Germane intenționa și acționa ca atare pentru a intra în pose-

sia mingii, pentru sporirea şanselor de a egala şi, deci, o nouă prelungire, dar dansul cu driblinguri al duetului amintit a contribuit, în mare măsură, la cucerirea celui de-al treilea titlu mondial de către handbaliştii români.

Am amintit două elemente — pasarea mingii şi driblingul — cu grade diferite de dificultate, dar care pentru a fi executate corect şi eficace necesită şi foarte multă îndemînare, alături de celelalte calităţi motrice, de asemenea, indispensabile.

Importanţa care trebuie acordată perfecţionării acestei calităţi motrice, în special în antrenamentele copiilor şi juniorilor nu mai trebuie subliniată, ea constituind una dintre sarcinile de bază ale antrenamentului tinerilor handbalişti, care va continua tot timpul cît jucătorul se va afla în activitatea sportivă.

În metodica perfecţionării îndemînării jucătorilor de handbal se impun cîteva precizări. În primul rînd, în antrenamentele de învăţare a abecedarului handbalistic se va avea în vedere dezvoltarea îndemînării generale ca suport de bază pentru cea specifică care va fi în atenţie ceva mai tîrziu. Baza dezvoltării generale o va constitui însuşirea unui număr cît mai mare şi cît mai variat de mişcări simple sau mai complexe, indiferent dacă aceste mişcări au sau nu ceva comun cu mişcările din handbal. Formarea a cît mai multor deprinderi motrice duce la mărirea plasticităţii scoarţei cerebrale, de unde şi posibilitatea exprimării unei îndemînări superioare.

Pentru dezvoltarea îndemînării generale, antrenorii trebuie să folosească din plin uriaşul arsenal de mijloace pus la dispoziţie, cu generozitate, de jocurile de mişcare — cu elemente de mers, alergare, tîrîre, căţărare, mers în echilibru, transport de greutăţi, treceri peste şi pe sub diferite obstacole, jocuri cu mingi de diferite dimensiuni, ştafete combinate, sărituri, jocuri de atenţie, jocuri cu diferite obiecte etc. — activităţi care plac foarte mult copiilor. Orice joc de mişcare reprezintă un bun mijloc pentru dezvoltarea îndemînării copiilor.

Pe măsura înaintării în antrenamentul propriu-zis de handbal, pregătirea va cuprinde noi elemente de mişcare, din ce în ce mai apropiate ca structură de handbal, pentru dezvoltarea de acum a îndemînării specifice, fără însă să se renunţe total la mijloacele folosite pentru dezvoltarea îndemînării generale, în principal pentru formarea simţului mingii, a orientării în teren, în a „simţi“ pe colegi şi pe adversari.

În situaţia viitorilor jucători de handbal este bine să se ţină seamă nu numai de calităţile motrice ale copiilor mai uşor de depistat — forţă, viteză —, ci şi de acele mici sclipiri ale unei îndemînări, mai greu de testat în fazele iniţiale, manifestate la mulţi copii prin „exerciţii“ care imită, în felul lor, jocul lui Gaţu, spre exemplu. Aceşti copii trebuie încurajaţi pentru a-şi dezvălui singuri întregul bagaj de cunoştinţe din acest domeniu şi apoi este de văzut dacă vom persevera pe acest drum sau nu, dacă dorinţa fiecărui mic handbalist în ceea ce priveşte exprimarea îndemînării are sau nu un substrat real, nu numai pe cel subiectiv. Dacă un asemenea copil, în primele jocuri, de selecţie, va da una sau mai multe

pase pe la spate, să zicem, care însă nu-și justifică „tactic" prezența, dar sînt date cu „măiestrie" — la nivelul lui, firește —, trebuie să-l încurajăm, fără să exagerăm însă cu laude și să limităm prin toate mijloacele excesele în astfel de fente, „execuții măiestre", punînd un accent mai mare pe execuțiile simple, dar corect executate, urmînd pas cu pas abecedarul handbalistic.

Pentru dezvoltarea îndemînării copiilor selecționați la handbal, propunem — numai din considerente didactice — împărțirea mijloacelor pe care le vom utiliza în în acest scop în **mijloace pentru dezvoltarea îndemînării generale și mijloace pentru dezvoltarea îndemînării specifice.**

MIJLOACE PENTRU DEZVOLTAREA ÎNDEMÎNĂRII GENERALE

Reamintim despre bogatul arsenal de mijloace de care dispunem în sfera jocurilor de mișcare, activități atît de îndrăgite de copii. În afara acestora, prezentăm cîteva exerciții, fără a considera că sînt singurele.

— Alergări în terenuri variate : denivelate, la deal, pe nisip, pe terenuri gazonate.

— Alergări cu pași încrucișați, stînga-dreapta.

— Alergări cu spatele, cu schimbări de direcție.

— Alergări șerpuite, cu fața și cu spatele.

— Sărituri peste diferite obstacole naturale sau bănci de gimnastică, cutii de la lada de gimnastică, mingi medicinale.

— Sărituri pe și de pe diferite obstacole, cu înălțimi variabile, cu diferite mișcări de brațe și de picioare în timpul zborului.

— Escaladări și treceri peste diferite obstacole.

— Parcursuri aplicative, în care se vor folosi sărituri, cățărări, transport de greutăți, conducerea mingii (dribling, rostogolire).

— Toate exercițiile anterioare ținînd în mîini diverse obiecte : mingi, bastoane, cercuri etc.

— Aruncări (cu una sau ambele mîini) — mingi, pietre, obiecte de diferite forme.

— Exerciții și parcursuri aplicative pentru echilibru.

— Jocuri distractive cu îngreuieri în care îndemînarea să fie intens solicitată (de exemplu : curse în saci, curse cu oul în lingură, curse în care partenerii sînt legați, doi cîte doi, de picioare sau de mîini etc.).

MIJLOACE PENTRU DEZVOLTAREA ÎNDEMÎNĂRII SPECIFICE

— Exerciții individuale cu mingea de handbal — ținere, aruncare și reprindere, aruncarea mingii cu diferite efecte pe sol și reprinderea ei din ricoșeu, aruncări în diferite obiecte cu forme neregulate și reprinderea mingii, simularea diferitelor pase fără ca mingea să părăsească mîna îndemînatică.

— Aceleași exerciții executate cu mîna mai puțin îndemînatică.

— Pase de pe loc între doi parteneri — simple, rapide, cu una sau cu ambele mîini, de la umăr, de la piept, de deasupra capului, lansate ca la popice etc.

— Aceleași pase din mers și alergare, ambii parteneri urmînd trasee paralele.

— Suveici cu pase simple, în viteză din ce în ce mai mare.

— Suveici cu pase pe la spate, peste umăr, cu pămîntul pe la

spate, printre picioare, cu minge oferită — toate executate cu mîna îndemînatică.

— Aceleaşi exerciţii executate cu mîna mai puţin îndemînatică.

— Pasă cu pămîntul, alergare, primirea mingii, aruncarea la o ţintă, din pronaţie, sau la portar.

— Pasă pe la spate, alergare, primirea mingii, pasă din pronaţie în direcţia opusă primei pase.

— Pasă de la piept, cu ambele mîini, primirea mingii rostogolite pe sol, ridicarea acesteia şi aruncare la ţintă sau la portar, prin evitare.

— Pasă din pronaţie, reprimarea ei pe poziţia viitoare, aruncare la ţintă sau la portar, din săritură.

— Huştiuluc cu mingea rostogolită şi aruncare la poartă numai cu mîna mai puţin îndemînatică.

— Reprize de handbal folosind succesiv mingi de diferite dimensiuni — baschet, fotbal, volei, tenis, rugby.

— Jocuri de baschet folosind mingea de handbal.

Desigur, este de la sine înţeles cu exerciţiile prezentate reprezintă numai un ghid, fiecare profesor sau antrenor dispunînd de suficiente cunoştinţe de specialitate poate şi trebuie să găsească noi şi cît mai variate mijloace pentru dezvoltarea acestei calităţi motrice atît de complexă cum este îndemînarea, iar măsurarea acesteia să fie făcută în funcţie de modul în care se manifestă în antrenamentul de handbal urmărindu-se în mod special percepţia spaţială, temporală sau a gradului de încordare cu care se efectuează actele motrice.

Trebuie să precizăm că aprecierea îndemînării se face subiectiv, deci exigenţa antrenorului este necesar să aibă, pe cît posibil, aceleaşi cote pentru toţi elevii, urmărindu-se, în principal, capacitatea de execuţie corectă, precisă şi uşurinţa cu care se efectuează diverse acte motrice, a diferitelor procedee tehnice. De un real folos în munca antrenorilor, care lucrează cu copiii, în acţiunea de testare şi măsurare a îndemînării viitorilor handbalişti este întrebuinţarea mijloacelor de înregistrare a execuţiilor diferitelor activităţi de mişcare, între care un loc de frunte îl ocupă fotografierea, kinogramele, filmele didactice, înregistrările pe video-rekording etc.

RAPORTURI DE FORŢE ÎN ATLETISMUL EUROPEAN

Prof. ION VINTILĂ
Clubul sportiv „Dinamo" — Bucureşti
Prof. ADRIAN IONESCU
Centrul de cercetări pentru educaţie fizică şi sport al C.N.E.F.S.

Fiecare ediţie a campionatelor europene de atletism a constituit un prilej de a măsura „pulsul continental" al acestui sport, de a estima, pe baze cifrice, concrete, şansele atleţilor bătrînului continent la viitoarea Olimpiadă. Acestei relaţii i se supune integral şi recenta ediţie, desfăşurată între 30 august — 3 septembrie la Praga, cu mai puţin de doi ani înaintea Jocurilor Olimpice de la Moscova.

Concursul a constituit un examen dur, dar elocvent, privitor — în primul rînd — la valoarea atletismului naţional al fiecărei ţări participante, în contextul european. Dur, deoarece medaliile şi punctele au fost aprig disputate, unele reprezentative întorcîndu-se de la campionate fără nici un punct, cum a fost cazul Greciei — campioana balcanică a echipelor masculine.

Clasamentul general al ultimelor 5 ediţii C.E. (tabelul 1) întocmit prin procedeul larg uzitat al punctării (cu respectiv 7—5—4—3—2—1 p) primelor 6 locuri ale celor 40 de probe disputate, relevă — printre altele — următoarele aspecte :

— constanţa prezenţei în plutonul fruntaş al echipelor U.R.S.S., R.D.G. şi R.F.G. la toate competiţiile înfăţişate în tabel, exceptînd „accidentul" echipei R.F.G. la campionatele din 1969, datorat retragerii parţiale ;

— de regulă pe locurile următoare, totuşi la distanţă respectabilă, alte cîteva ţări, Polonia, Marea Britanie, Finlanda fac un adevărat carusel în efortul de a-şi „tăia felii" cît mai consistente, la acest „ospăţ" ;

— interesant este duelul sportiv între R.D.G. şi U.R.S.S., aflate mereu vecine în frunte. Se remarcă, începînd cu ediţia din 1969, instalarea puternicei formaţii a R. D. Germane pe primul loc, pînă acum, la Praga, cînd atletismul sovietic a făcut dovada — surprinzătoare pentru mulţi specialişti — a marilor resurse ale gazdei viitoarei Olimpiade. Întrecută la C.E. Roma 1974 cu 28 p, formaţia U.R.S.S. ocupă la Praga locul întîi, devansîndu-şi constanta rivală — R.D.G. — cu 25,5 p salt deosebit, cu serioase premise de menţinere sau chiar de îmbunătăţire, datorită puternicului stimulent al posturii de viitoare gazdă a J.O. ;

— aceste campionate au subliniat o dată în plus tendinţa constatată în ultimii ani, anume acumularea unui număr cît mai mare de medalii şi puncte la un număr tot mai redus de ţări. Astfel, U.R.S.S. şi R.D.G. au cîştigat împreună 67 de medalii, din care 25 de aur, pe cînd restul ţărilor europene au acumulat 53 de medalii, dintre ele doar 15 fiind

Tabelul 1

CLASAMENT DUPĂ PUNCTAJELE CUMULATE

LA C.E. 1966-1978

LOC	TARA	TOTAL PUNCTE 1966 - 1978	C.E.1966		C.E.1969		C.E.1971		C.E.1974		C.E.1978	
			Puncte	Loc	Puncte	Loc	Puncte	Loc	Puncte	Loc	Puncte	Loc
1	R.D.Germană	920,5	122	3	190	1	204.5	1	186	1	218	2
2	U.R.S.S.	858,5	144	1	168	2	145	2	158	2	243,5	1
3	R.F.Germania	411	128	2	14	14	123	3	75	4	71	3
4	Polonia	366,5	104	4	66	5	65	5	76,5	3	55	4
5	M.Britanie	334,5	41	7	100	3	75,5	4	67	5	51	5
6	Franța	216	78	5	50	4	24	9	39	7	25	8
7	Italia	162	32	8	24	8	26	8	38	8	42	6
8	Finlanda	148	9	12	13	15	32,5	6	58,5	6	35	7
9	Cehoslovacia	129	21	9	32	6	28	7	25	9	23	10
10	Ungaria	125	55	6	28	7	23	10	13	13	6	17
11	ROMÂNIA	93,5	7	14	20	10	18,5	11	24	10	24	9
12	Bulgaria	76	16	10	16	13	2	19	23	11	19	11
13	Iugoslavia	63	9	12	13	15	13	13	16	12	12	13
14	Elveția	52,5	-	-	23	9	9	16	5	19	15,5	12
15	Suedia	50	1	18	17	12	15	12	12	14	5	18
16	Belgia	42	10	11	12	17	10	15	6	18	4	19
17	Olanda	33	4	17	18	11	-	-	8	17	3	20
18	Austria	28	-	-	12	17	12	14	1	21	3	20
19	Norvegia	25	1	18	5	19	-	-	11	16	8	15
20	Spania	19	5	15	-	-	4	17	1	21	9	14
21	Danemarca	17	-	-	5	19	-	-	12	14	-	-
22	Grecia	15	5	15	3	22	4	17	3	20	-	-
23	Irlanda	14	-	-	5	19	1	20	-	-	8	15
24	Turcia	2	-	-	2	23	-	-	-	-	-	-

de aur. Situația se prezintă la fel de semnificativ și sub raportul punctajului : U.R.S.S. + R.D.G. = 461,5 p, restul țărilor împreună = 418,5 p;

— apreciind, pur statistic, prezența atletismului românesc la Praga, am putea-o nota favorabil, locul 9 cu 24 p fiind cel mai bun din istoria participărilor noastre la campionatele europene (tabelul 2). Dar faptul că nici la această ediție nu am cucerit o medalie de aur — deși ar fi fost posibil — și, mai ales, că mulți componenți ai delegației au evoluat cu mult sub nivelul demonstrat anterior, îndreptățește sentimentul de nemulțumire ;

Tabelul 2

Clasarea atleților români în primele 6 locuri la C.E.

Ediția C.E.	Locuri în probe						Puncte	Clasament
	I	II	III	IV	V	VI		
1966	-	1	-	-	1	-	7	14
1969	-	2	-	2	1	2	20	10
1971	-	2	1	1	-	2	18,5	11
1974	-	2	1	2	1	2	24	10
1978	-	2		1	5	1	24	9
Total	-	9	2	6	8	7	93,5	11

— pentru noi nu trebuie să constituie motive de temeinică satisfacție clasarea în urma noastră a unor țări cu atletism valoros, ca Ungaria, Suedia, Bulgaria sau chiar țara organizatoare — Cehoslovacia — (întrecîndu-ne doar țări recunoscute ca forțe atletice superioare nouă), atîta timp cît știm, pe baza performanțelor anterioare campionatelor, că putem realiza mult mai mult ;

— departajarea punctajelor atleților români pe grupe de probe (tabelul 3) relevă inexistența aportului sprintului, ștafetelor și probelor combinate, scăderea aportului săriturilor și aruncărilor, precum și alcătuirea „zestrei" de puncte prioritar pe seama alergărilor de fond — probe ce pretind un mare volum de muncă.

Privitor la vîrsta participanților este important de semnalat că în cele 36 de probe individuale, atît media de vîrstă a campionilor, cît și cea a primilor șase clasați se situează sub cifra de 25. În urma J.O. de la Montreal, 1976, se semnala tendința creșterii mediei de vîrstă a campionilor olimpici la atletism, argumentîndu-se aceasta cu următoarele cifre : media de vîrstă a campionilor olimpici la J.O. din Mexic, 1968, era 24,1 ani la bărbați și 23,8 la femei ; la J.O. München 1972 cifrele erau 25,1 și respectiv 24,3, iar la Montreal 25,6 ani, atît pentru bărbați, cît și pentru femei.

Campionatele europene de la Praga au scos în evidență tendința de scădere a vîrstei campionilor, înregistrîndu-se media de 24,5 la bărbați și 24,7 la femei, fapt ce reflectă penetrația tinerilor în vîrful pira-

Tabelul 3

Punctajele atleților romîni pe grupe de probe

Grupa	1966	1969	1971	1974	1978	Total
Sprint	-	1	-	-	-	1
Semifond	-	2	-	4	-	6
Fond	-	-	-	5	17	22
Garduri	-	-	-	3	-	3
Obstacole	-	-	-	1	3	4
Marș	-	5	-	-	-	5
Sărituri	2	8	14,5	5	2	31,5
Aruncări	5	4	4	6	2	21
Combinate	-	-	-	-	-	-
Ștafete	-	-	-	-	-	-

midei atletismului continental. Chiar dacă cifrele nu oferă mari diferențe față de cele cu care le-am comparat, trebuie ținut cont că un an în minus la media de vîrstă a tuturor campionilor înseamnă mult și arată clar tendința specificată, acest fapt avîndu-și importanța sa în prognoza pregătirii pentru J.O. 1980.

Este demn de reținut că la Praga, 14 dintre laureați au avut 23 de ani sau mai puțin, față de 7 la J.O. Montreal, sau față de 9 la C.E. Roma 1974. Dealtfel, la Roma media de vîrstă a campionilor a fost de 26,3 la femei și 25,4 la bărbați, aceasta din urmă influențată, ce-i drept, de campionii la 20 și 50 km marș (avînd împreună 71 de ani), prin excluderea lor din calcul media scăzînd la 24,4 ani.

După cum semnalam mai sus și mediile vîrstelor primilor 6 clasați se cifrează sub 25 ani, fiind 24,9 la bărbați și 24,3 la femei. La bărbați 14 campioni au fost mai vîrstnici decît media primilor 6 în probele respective, 4 au fost egali, iar 16 mai tineri. La femei 7 campioane au fost mai vîrstnice, 2 egale și 5 mai tinere decît media primelor 6 clasate din probele lor.

Deși datele prezentate pot direcționa strategia nu numai a pregătirii pentru Jocurile Olimpice, dar și a selecționării, creșterii și împlinirii talentelor în cadrul activității atletice, o privire mai în amănunt asupra vîrstei participanților poate naște semne de întrebare în aprecierea semnificațiilor ce se desprind. Exemplificăm : în cele trei probe de sprint (100—200—400 metri) campionii au avut vîrsta de 25, 26 și respectiv 27 ani, pe cînd campioanele au avut 20, 20 și respectiv 21 ani. Să tragem concluzia că la sprint-femei organismul se exprimă la nivel maxim cu 6 ani mai devreme ? O atare concluzie ar fi, bineînțeles, hazardată. Aceasta mai cu seamă dacă aruncăm o privire comparativă asupra altui

grup de trei probe, 800—1500—5000 m la bărbați, 800—1500—3000 m la femei, unde situația este aproximativ inversă ; campionii au avut 21,23 și respectiv 23 ani, iar campioanele 25,23 și 25 ani. Să adăugăm și 400 m garduri, probă care a avut un campion de 21 de ani și o campioană de 30 de ani. Evantaiul vîrstei cîștigătoarelor de probă se întinde între 20 și 32 de ani, iar la bărbați între 19 și 28 ani.

Asemenea aspecte greu pretabile unei generalizări sînt numeroase. Din scurta analiză a vîrstei campionilor și a mediei primilor 6 clasați la C.E. Praga 1978, s-ar putea totuși desprinde că posibilitatea de a obține mari performanțe se situează la vîrste ușor scăzute față de trecut, dar și posibilitatea obținerii unor performanțe înalte după stagii îndelungate în sport și la vîrste considerate mari, cum e cazul cîștigătoarei — cu un nou record european — la aruncarea suliței, Ruth Fuchs, în vîrstă de 32 ani.

Valoarea generală a performanțelor realizate la Praga o socotim înaltă, pe considerentul că s-au doborît 26 și au fost egalate alte 4 recorduri ale campionatelor europene. La ediția anterioară (Roma—1974) au fost corectate 22 și egalate 2 recorduri ale competiției. Dacă ținem cont că în orice sport recordurile cad tot mai greu, nivelul mereu crescut făcîndu-le din ce în ce mai dificil de corectat, argumentul de mai sus cîștigă în tărie.

Este semnificativ faptul că la Praga 113 atleți au evoluat peste valoarea recordurilor campionatelor europene valabile înaintea competiției. Ar mai trebui subliniate condițiile atmosferice grele de concurs cu frig persistent și uneori cu ploaie, care au avut categoric un efect negativ asupra rezultatelor.

Dacă adăugăm că la 16 probe cîștigătorii au realizat performanțe superioare campionilor olimpici de la Montreal în probele respective și că în multe alte probe performanțele sînt foarte apropiate de cele de la J.O., credem că este edificator pentru înaltul nivel valoric la care se plasează „europenele" 1978 în șirul competițiilor de mare anvergură. Pe de altă parte, în cadrul C.E. au fost realizate 3 recorduri mondiale feminine, la 400 m, lungime și proba neolimpică de 400 m garduri. Acestora li s-ar adăuga cea mai bună performanță mondială la 20 km marș, un record european la suliță femei și o performanță cotată drept record mondial (dar inferioară altor două cifre, încă neomologate ca atare, la 3000 m femei — probă neolimpică). Numărul acestor recorduri, comparat cu numărul de recorduri ale campionatelor, constituie o dovadă evidentă că într-o singură competiție, chiar de rang foarte înalt, nu se pot obține performanțe de valoare supremă.

Sînt interesante cîteva constatări privind modul cum s-au comportat la Praga fruntașii clasamentelor europene dinaintea campionatelor. La bărbați, 9 lideri ai acestor clasamente (37,5%) au cucerit medalia de aur a C.E., iar la femei 10 (62,5%), deci un procentaj de valorificare superior la femei, ele avînd în program 16 probe, față de 24 masculine. Din totalul celor 40 de prim-clasați în bilanțuri, doar 19 au devenit campioni europeni (47,5%).

Atletele situate în fruntea bilanțului european înaintea C.E. la probele de 800—1500—3000 m nu au reușit nici una să cîștige în cadrul campionatelor medalia de aur, ele clasîndu-se pe locurile 6, 2, 3 ; bărbații

clasați primii în bilanț la 800—1500—5000—10000 m s-au comportat asemănător, ocupînd locurile 3, 3, 7 și respectiv 4. Greu de crezut, dar la probele de 20 km marș, 50 km marș și maraton, liderii bilanțurilor nici nu au luat startul la C.E.

Un număr de 12 campioni europeni de la Praga nu figurau înaintea campionatelor în primii 3 din bilanț, iar campionii probelor de 200 m femei, 10000 m și maraton nu apar în bilanț nici în primele 10 locuri. Există deci sportivi cărora le este necesar, pentru a obține forma sportivă, un număr mare de concursuri, altora un număr mai redus, altora — deloc. Unii, pentru a fi siguri pe o evoluție superioară au nevoie să o materializeze printr-o performanță înaltă înaintea concursului de bază, altora nu le este necesar acest lucru.

Dacă vom urmări în ce măsură atleții situați în primele 6 locuri ale bilanțului european dinaintea C.E. s-au clasat și în primele 6 locuri ale „europenelor" (indiferent în ce ordine), vom constata o coincidență de 60,4% în general, 54,8% în probele masculine și superioară — 68,7% — în cele feminine.

Se cuvine să tragem din aceste fapte concluzia că bilanțurile (naționale, continentale, mondiale) nu pot oferi decît previziuni aproximative, păstrînd totuși o valoare orientativă înaintea marilor competiții.

I. VINTILĂ, A. IONESCU : Rapports de force dans l'athlètisme européen

Les recents championnats européens d'athlètisme deroulés a Prague ont été un examen éloquent quant à la valeur de chaque nation dans le contexte continental.

Le classament général des dérnières cinques éditions établi par le nombre des points (respectivement 7—5—4—3—2—1) des 6 premières places dans les 40 épreuves relève, parmi les autres, les aspects suivants :

— la constance de la presance dans la première groupe de valeur des equipes de l'U.R.S.S. et R.D. Allemagne.

— l'agrandissement du nombre des points et médailles dans une groupe restreinte de pays.

— la 9-ème place, avec 24 points, represente la meilleure performance de l'athlètisme roumain dans l'historie de C.E.

— la contribution, par groupes des épreuves, des atlhlets roumains relève l'apport considerable des épreuves de démifond, contrairement aux sprint, épreuves combinées et relais.

Les championnats de Prague ont marqué une tendance intéréssante quant a l'âge des champions : une moyenne de 24,5 ans pour les hommes et 24,7 ans pour les femmes explique la pénétration des jeunes au plus grand niveau de l'athlètisme européen.

Les auteurs considerent que les listes de performances d'avant la compétition (nationales, continentaux, du monde) ne peuvent offrir que des prévisions aproximatives, avec une valeur orientative.

I. VINTILĂ, A. IONESCU : The Balance of Forces in European Athletics

The recent European championships held in Prague evidenced the value in the European context of national athletics of each participating country.

The general classification of the last five displays of the European championships by way of points (respectively 7—5—4—3—2—1 points) for the first six places of the 40 disputed events, points to the following relevant features :

— the constant presence of the U.S.S.R. and the German Democratic Republic among the front rankers ;

— the accumulation of an ever greater number of medals and points by an ever more reduced number of countries ;

— the favourable presence (statistically) of Romanian athletics in Prague — the ninth place, 24 points — which was the best in the history of Romania's participation in the European championships (a still better place could have been recorded) ;

— a breakdown of the points scored by Romanian athletes by groups and events. reveals that sprint, raley-races and combined events were inexistent, that the points were scored primarily by long-distance racing which requires hard training and work.

That is to say that the Prague European championships evidenced that there is a trend towards a younger age of the champions : the men's mean was 24.5 and that of women 24.7, which points to the young people climbing the peakes of continental athletics.

Generally speaking, the value of the performances achieved in Prague is high as 25 records were broken and another four were equalled.

The authors command our attention to the fact that national, continental, and world balance sheets only provide approximative predictions, acting only as tentative values before the great competitions.

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" — revista tuturor cadrelor sportive !

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" — în toate bibliotecile de specialitate !

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, revista „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT".

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

ASPECTE MEDICO—SANITARE ŞI PEDAGOGICE PRIVIND EDUCAŢIA FIZICĂ ÎN ŞCOLI

Dr. docent ANDREI ANTAL
Institutul de igenă şi sănătate publică — Cluj-Napoca

Lucrările efectuate la Institutul de igienă din Cluj-Napoca (1—5) precum şi autorii citaţi în aceste studii, au pus în evidenţă influentă favorabilă pe care o pot avea exerciţiile fizice asupra copiilor şi tinerilor de diferite vîrste, dacă aplicarea lor se face în mod sistematic, ţinînd cont de starea sănătăţii subiecţilor (4—5) şi de condiţiile în care se desfăşoară această activitate. (6).

Avînd în vedere că în ţara noastră rolul educaţiei fizice, ca factor de sanogeneză, este tot mai mult în atenţia organelor de partid şi de stat, am considerat oportună cunoaşterea modului cum reacţionează organismul elevilor la efortul depus în timpul orelor de educaţie fizică, precum şi condiţiile în care au loc aceste activităţi în şcoli.

MATERIAL ŞI METODĂ

Lucrarea se referă la 899 de şcoli frecventate de peste 110 000 de elevi din Transilvania.

1. La 5.748 elevi s-a efectuat un examen clinic pentru depistarea deficienţelor fizice, iar cu sprijinul personalului medico-sanitar s-a înregistrat reacţia organismului — frecvenţa pulsului — înainte, în timpul şi după orele de educaţie fizică prevăzute în programul şcolii. Totodată s-a consemnat şi frecvenţa cazurilor de scutiri.

2. Pentru a cunoaşte părerea cadrelor didactice de diferite specialităţi (limbi străine, matematică etc.), în privinţa locului pe care-l consideră ei — că trebuie să ocupe orele de educaţie fizică în programul zilnic şi săptămînal al elevilor, în vederea obţinerii de către elevi a unui randament intelectual crescut, s-a recurs la anchetarea unor persoane cu vechime îndelungată în învăţămînt.

3. Datele privind condiţiile de mediu în care se desfăşoară orele de educaţie fizică în şcoli au fost evaluate pe baza unui chestionar unitar.

DISCUTAREA REZULTATELOR

1. La cei 5 748 elevi examinaţi, în 11% a cazurilor au fost puse în evidenţă deviaţii ale coloanei vertebrale. Dintre aceştia numai 14% au avut posibilitatea de a face gimnastică medicală, iar dintre cei 16% cu picior plat, 3% au beneficiat de acest mijloc de tratament.

Educaţie fizică şi sport nr. 11, 1978, pag. 63

2. Capacitatea de adaptare a elevilor la efortul fizic, urmărită în timpul orelor de educație fizică prin frecvența bătăilor cardiace, a pus în evidență faptul că la 3 minute după efort, în 58% pulsul nu a revenit la valorile inițiale.

— Dintre elevii neadaptați la efort (la care pulsul nu a revenit după 3 minute), 24% a suferit de diferite afecțiuni, restul de 76% s-a dovedit clinic sănătos relevînd însă o redusă capacitate de adaptare la efort. Chestionînd elevii inadaptați la efortul fizic a reieșit că majoritatea lor duce o viață preponderentă sedentară.

— În raport cu dezvoltarea fizică s-a constatat că dintre elevii cu statură mică ($< \bar{x} - 2$ s), la 60% nu s-a restabilit pulsul în timp util. La elevii de aceeași vîrstă, dar de statură mare ($> \bar{x} + 2$ s) în 56% s-a restabilit pulsul la 3 minute după efort, iar la o parte dintre ei (43%) restabilirea a avut loc și mai devreme (la 2 minute după efort).

Aceste date, relevînd o insuficientă adaptare la efort fizic în timpul orelor de educație fizică observate în raport cu gradul de dezvoltare a elevilor, și care s-a manifestat mai ales la fete, vin să confirme posibilitatea, sesizată de cadrele didactice, că elevii uneori sînt obosiți după orele de educație fizică în loc să-și recapete vigoarea fizică și intelectuală. Ele subliniază în același timp necesitatea unei mai bune adaptări a efortului depus de elevi la starea lor de sănătate în funcție de nivelul de dezvoltare.

3. Influența educației fizice asupra activității intelectuale a elevilor — după părerea majorității profesorilor, de diverse specialități, cu o vechime de peste 15 ani în munca didactică — nu ar fi cea scontată. În 62 — 84% acești profesori au propus ca cursurile de specialitate (limbi străine, matematică etc.) să fie plasate între orele 8 și 11 sau 17 și 18. În 67—86% a cazurilor ei au optat pentru zilele de marți — miercuri și joi, cerînd plasarea cursurilor teoretice înaintea orelor de educație fizică deoarece — afirmau ei — orele de educație fizică obosesc pe elevi, scăzînd gradul lor de atenție la orele de curs.

4. În privința mediului fizic s-au înregistrat condițiile structurale și de utilizare a sălilor de gimnastică.

Din totalul școlilor analizate în 3,7% a fost menționată existența sălii de gimnastică, 40% din ele fiind adaptate sau improvizate din alte încăperi sau coridoare.

Conform prescrierilor sanitare, pentru buna desfășurare a activității din sălile de gimnastică, este necesar un spațiu de 6 mp/elev. Față de această necesitate, la 27% dintre școlari a revenit 1/3 (2 mp/elev), sau mai puțin, iar la 15%, 3 mp adică jumătate din suprafața preconizată ca fiind necesară.

— Durata de utilizare zilnică a sălii de gimnastică, în peste 25% a cazurilor a fost de 9—11 ore, iar la 7% a fost peste 11 ore.

— În timpul utilizării sălilor, la 14% nici o oră liberă nu a fost intercalată, iar în alte 14% o singură oră a stat la dispoziție pentru curățenie.

Rezultă că practic nu s-a putut asigura condiția necesară pentru o întreținere igienică a încăperilor. Situația trebuie considerată cu atît mai deficitară cu cît la 15% din săli, încălzirea s-a realizat prin sobe

de fier, iar aerisirea sistematică prin oberlicht sau orificii de ventilație a fost asigurată numai în 42% a încăperilor.

Iluminatul natural, sub aspectul raportului luminos (RL este egal cu raportul dintre suprafața vitroasă a ferestrelor și suprafața încăperii), a fost de 1 : 11, în peste 15—18% din săli depășind cu mai mult de două ori valorile preconizate (RL = 1 : 6 — 1 : 8).

— Dintre anexele sălii de gimnastică, în 30% s-a constatat lipsa vestiarului, iar în 45% a existat doar o singură încăpere destinată acestui scop neasigurîndu-se separarea elevilor pe sex.

— Dușuri cu apă caldă au existat la 27% din unități, în 19% apa caldă fiind asigurată doar o dată sau de două ori pe săptămînă.

— Chiuvete pentru spălatul mîinilor au fost la 24% iar WC la 15% din unități.

În vederea creșterii caracterului de sanogeneză al educației fizice din școli, ar fi recomandabile următoarele :

1. Efortul pe care trebuie să-l depună elevii la orele de gimnastică să fie mai bine coordonat cu capacitatea lor fiziologică și gradul de dezvoltare.

2. Înființarea de centre — pentru 2 sau mai multe școli — încadrate cu profesori specializați pentru educația fizică medicală, care să poată asigura unui număr mai mare de elevi cu deficiențe fizice posibilitatea de a beneficia de gimnastică medicală și ca acest tratament să poată fi aplicat încă din perioada incipientă — reversibilă — a deficiențelor existente.

3. Recondiționarea în primul rînd a acelor săli de gimnastică care din mai multe puncte de vedere sînt deficitare.

Construirea de săli de gimnastică cu prioritate acolo unde această cerință este impusă de o prea mare aglomerație de școlari pentru ca utilizarea lor să poată fi asigurată în condiții igienice.

BIBLIOGRAFIE

1. ANTAL A. : Revue de néuropsych. Infant. Paris vol. XIV nr. 4—5, pag. 377—383, 1966.
2. ANTAL A. ș.a. : Med. Ed. Phys. et Sport. Paris, nr. 3, p. 145—149, 1967.
3. ANTAL A. ș.a. : Med. Ed. Phys. et Sport. Paris, nr. 3, p. 150—155, 1967.
4. ANTAL A. ș.a. : Rev. Educație fizică și sport, București, nr. 11, pag. 31—35, 1969.
5. ANTAL A. : Igiena școlară, Ed. medicală, București, 1973.
6. SULICA M. ș.a. : Igiena, București, nr. 2, pag. 137—143, 1960.

A. ANTAL : Des aspects medicaux-sanitaires et pédagogiques concernant l'education physique dans les ecoles.

Le travail s'est éffectué sur un grand nombre des cas — plus de 5000 élèves, lesquels ont été soumis a un examen clinique, pour depister leurs déficiences physiques. A l'aide d'un personnel médical-sanitaire qualifié on a enregistré la réaction de l'organisme — la fréquence du pouls avant, pendant et après les heures d'education physique prevues dans le programme de l'ecole. On a enregistré en même temps la fréquence des cas de dispense.

On a mis en évidence des déficiences de la colonne vertebrale et du pied plat, tout comme la capacité d'adaptation des élèves a l'effort physique, suivie pendant les heures d'éducation physique.

Des données obtenues on a constaté une adaptation insuffisante a l'effort physique, surtout chez les filles.

Les proffesseurs de diverses specialités, ayant une experience de plus de 15 ans dans le travail didactique, proposent que les heures de specialité /langues étrangères, mathématiques etc/ soient placées entre 8—11 heures ou 17—18 heures, donc les cours theoriques avant les heures d'éducation physique.

A. ANTAL: Medical, Sanitary and Pedagogical Aspects of Physical Education in Schools

An experiment was carried out with a very great number of subjects — over 5 000 pupils. The latter were clinically examined in order to find out physical deficiencies. With the half of the medical and sanitary staff one registered the reactions of the body: the frequency of the pulse before, during and after physical education classes. The frequency of exemptions were likewise recorded.

The experiment evidenced deficiencies of the spinal column, flat feet and of the capacity of adjustment to physical efforts. The data obtained revealed an insufficient adaptation to physical efforts during the physical education classes — particularly of young girls.

The teachers — those of over 15 years length of service — suggested that theoretical classes (mathematics, foreign languages, etc.) should precede physical education classes.

În atenția abonaților la revista noastră!

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre, anunțîndu-ne numele, adresa dv. exactă și completă, specificînd, mai cu seamă, numărul oficiului poștal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACȚIA

FILE DE ISTORIE

1 DECEMBRIE 1918 — O PREZENȚĂ VIE ÎN MEMORIA MIȘCĂRII SPORTIVE

Prof. NICOLAE POSTOLACHE
Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport al C.N.E.F.S.

Sărbătorim la 1 decembrie 1978 șase decenii de la Unirea Transilvaniei cu România, eveniment care a marcat înfăptuirea statului național unitar român. Această cucerire istorică a reprezentat o încununare a aspirațiilor și luptei de veacuri ale poporului nostru pentru eliberare națională și unitate statală.

Așa cum sublinia recent tovarășul **NICOLAE CEAUȘESCU**, secretarul general al partidului, **„formarea statului național unitar — moment de importanță crucială în destinele patriei — nu a fost un produs al întîmplării sau al unei conjuncturi internaționale, ci o necesitate istorică, o expresie a cerințelor, legilor obiective ale evoluției sociale".** [1])

Unirea din 1918 a fost, așadar, rezultatul voinței ferme a întregului popor, dornic de libertate și independență, al luptei duse de cele mai înaintate forțe politice ale vremii din rîndul tuturor categoriilor sociale. Operă a întregului popor, a întregii națiuni, Unirea — **„deziderat istoric vital"** — cum arăta tovarășul **Nicolae Ceaușescu** [2]), a evidențiat rolul hotărîtor al maselor largi populare în făurirea istoriei.

Acestora, tuturor celor care, fără deosebire de naționalitate, și-au închinat viața împlinirii nobilelor aspirații de libertate și unitate ale poporului român și prin a căror voință nestrămutată și luptă neistovită s-a înfăptuit, în 1918, statul nostru național unitar, rîndurile de față le aduc un modest omagiu.

* * *

Momentul Unirii din 1918 constituie o prezență vie în memoria mișcării sportive din țara noastră — fenomen social de amploare — ce și-a înscris numele de timpuriu în istoria bogatelor tradiții ale luptei de eliberare națională și socială a poporului nostru.

Conștiința necesității unirii statale, determinată de mersul obiectiv al istoriei, de imperativele progresului țării pe toate tărîmurile a animat permanent viața sportivă în înaintarea sa către prezent, din rîndurile ei distingîndu-se numeroase forțe care și-au mobilizat eforturile pentru a susține și întări lupta pentru formarea statului național unitar.

Legați de popor, de începuturile mișcării socialiste din țara noastră — cea care a proclamat întotdeauna „dreptul imprescriptibil și inviolabil al tuturor națiunilor la viața liberă și integrală" —, **C. I. Istrati, C. Kiriţescu,**

Dante Gherman sînt numai cîteva nume care prin scrisul și activitatea lor ce aparține deopotrivă culturii, dar și domeniului nostru, au avut intuiția unei Românii întregite și unite, care să cuprindă la un loc întreg neamul românesc"

Nutrind încrederea în izbînda nobilului ideal al luptei pentru unitatea națională, pentru libertate și independență, savantul **C. I. Istrati** care, împreună cu neobositul om de știință, generalul **Carol Davila**, pusese bazele, în 1879, organizației **„Micii dorobanți"**, menită să desfășoare concomitent cu educația fizică o educație democratică, patriotică, **„de deșteptare a conștiinței naționale, de întreținere a entuziasmului eliberării..., a dragostei față de tradițiile de luptă ale poporului"** [5]), viza aceleași obiective și în programul organizației cultural-sportive **„Cercetășia"**, care a reînnoit-o pe cea precedentă, luîndu-i locul.

Înființată în 1913 de către **C. I. Istrati, Constantin Gh. Costa-Foru, Nicolae Iorga, Simion Mehedinți, Nicolae Titulescu, Grigore Antipa** ș.a. în scopul pregătirii tineretului pentru apărarea libertății și independenței țării, prin intermediul exercițiilor fizice, jocurilor în aer liber, excursiilor etc., cercetășia în perioada ei de început și pînă la înfăptuirea mărețului act al Unirii din 1918, a fost o organizație care a adus reale servicii activității de organizare și educare a tineretului. Din rîndurile cercetașilor a făcut parte și Ecaterina Teodoroiu — eroina de la Tg. Jiu.

O organizație similară care polariza numeroase forțe ale tineretului activa în Bucovina. Este vorba de cunoscutele *„arcășii"* (de la numele armatei de elită a lui Ștefan cel Mare), vechi organizații bucovinene de tineret al căror scop mărturisit consta în organizarea periodică a unor serbări și competiții sportive populare, șezători, reuniuni muzicale etc., menite să contribuie la ridicarea stării economice, culturale și sanitare a satelor, la păstrarea ființei naționale, la îmbogățirea manifestărilor desfășurate în vederea încheierii procesului de făurire a statului național unitar român.

La toate manifestările lor, membrii arcășiilor purtau tricolorul la brîu, obicei transmis și după înfăptuirea Unirii. În anii care au urmat acestui moment crucial în istoria patriei, arcășia, și cercetășia au evoluat pe alte căi și aceasta datorită faptului că la cîrma statului se aflau burghezia și moșierimea, care au folosit pentru consolidarea pozițiilor lor de clasă și activitatea cultural-sportivă.

Un pas însemnat spre împlinirea idealurilor și aspirațiilor de unire se înfăptuia încă în vara anului 1914 în Transilvania prin constituirea unei organizații sportive centralizate, for suprem diriguitor al vieții sportive a națiunii române din această parte a țării aflată sub dominația habsburgică. Devenise o tradiție ca societățile și cluburile sportive românești din Transilvania încă neeliberată să-și organizeze periodic concursurile lor. Un asemenea concurs s-a desfășurat la Orăștie în luna mai 1914, urmat apoi de lucrările Congresului care avea să consfințească constituirea **„Federației Sportive și de Gimnastică"**, eveniment la care au luat parte majoritatea grupărilor sportive din Transilvania, inclusiv cele muncitorești ce

activau la Tg. Mureș, Reghin, Odorhei, Brașov, Sibiu etc. La acest congres și-au trimis delegați și organizațiile cu alt profil, cum ar fi **„Reuniunea femeilor române din Brașov"**, reuniunile de muzică și cîntări, societățile culturale din Sibiu, Brașov etc. [6]). Congresului de la 31 mai de la Orăștie i s-a acordat o deosebită atenție, el urmînd să rezolve — cum se preciza în scrisorile de convocare a delegaților — și unele **„chestiuni de mare importanță pentru creșterea fizică a tinerimii noastre"** [7]), probleme în care nu se mai angajase nimeni pînă atunci și pentru rezolvarea cărora se cereau a fi întreprinse măsuri cu o largă deschidere către faptul politic.

Prin crearea Federației Sportive și de Gimnastică se înfăptuia astfel un pas însemnat spre organizarea uniformă și intensificarea activității sportive a populației românești, majoritare, din Transilvania și în special a gimnasticii, ramură mult îndrăgită de iubitorii sportului din această parte a țării. Un act modest, înfăptuit pe temeiul Unirii, ce se înscrie în șirul larg al manifestărilor care au precedat mărețul eveniment de la 1 decembrie 1918. Pînă la realizarea lui însă, trebuie consemnat faptul că în timpul luptelor din primul război mondial pentru apărarea pămîntului patriei împotriva ocupanților militariști germani, pentru salvgardarea unității și integrității teritoriale, oștile române, masele populare din România aveau să înscrie în istoria țării **„o pagină nepieritoare de eroism și abnegație, de spirit de jertfă și patriotism fierbinte"** [3]).

În anul 1918 s-a accentuat lupta de eliberare națională și socială a maselor asuprite din Transilvania, proces în care au fost angajate, firesc, și masele de tineri iubitori ai sportului. Organizațiile și cluburile tineretului sportiv, îndeosebi cele muncitorești, au sprijinit în mod intens desfășurarea acestei lupte, participînd activ la acțiunea de sfărîmare a aparatului administrativ austro-ungar și de constituire a consiliilor naționale formate din comitate, în plăși și în comune, din reprezentanți ai tuturor categoriilor sociale, care au preluat întreaga putere locală administrativă, judecătorească, de asigurare a ordinii publice, de apărare a persoanei. În multe locuri, consiliile și gărzile din comitate și din comune au avut un caracter mixt, cuprinzînd români, maghiari, germani și alte naționalități, după cum în alte părți funcționau, concomitent, consilii maghiare, sătești. În adunări entuziaste, mulțimile aleg prin vot, pe delegații ce urmau să le ducă cuvîntul la Marea Adunare Națională, printre delegați figurînd și numeroși tineri ai organizațiilor sportive sau cultural-sportive.

„La Alba Iulia ! La Alba Iulia !" devenise o chemare generală către care bătea inima întregii țări. La 1 decembrie 1918, ora 10,30, în sala mare a Cazinoului militar din Alba Iulia s-au întrunit în ședința solemnă intrată în istoria acestui popor, adevărat parlament, căruia i s-a supus spre aprobare cunoscuta rezoluție al cărei prim articol, fundamental, glăsuia astfel: **„Adunarea Națională a tuturor românilor din Transilvania, Banat și Țara Ungurească, adunați prin reprezentanții lor îndreptățiți la Alba Iulia în ziua de 18 noiem-**

brie/1 decembrie 1918, decretează unirea acestor români și a tuturor teritoriilor locuite de dînșii cu România". (subl. n.).

Printre delegații care au participat la adunarea solemnă de la 1 decembrie de la Alba Iulia, pentru a vota Actul Unirii — după toate regulile dreptului public și electoral — prin deputați aleși în circumscripțiile electorale cu mandate eliberate de comitetele care prezidaseră alegerea lor, au fost și **delegați ai asociațiilor sportive teritoriale.**

Astăzi, cînd întregul popor aniversează împlinirea a șase decenii de la înfăptuirea mărețului act al Unirii, aducem la iveală faptul mai puțin cunoscut că din forul legiuitor constituit pentru a vota la 1 decembrie 1918 Actul Unirii au făcut parte și reprezentanții cluburilor sportive **„Șoimii"** din Sibiu și **„Gloria"** din Arad. Dar atît parlamentul constituant, cît și marea adunare națională populară reunită pe Cîmpul lui Horea într-un număr de peste 100 000 pentru a înfăptui visul de aur al tuturor generațiilor aparțin poporului. Masele populare, straturile ei largi și adînci, au cerut și au înfăptuit Unirea. Încheierea procesului de formare a statului național unitar român — cel mai important act național din istoria poporului nostru — a creat cadrul economic și social propice pentru o intensă dezvoltare a României pe toate planurile. **„În noile condiții create, s-a dezvoltat în mod deosebit mișcarea revoluționară, muncitorească, forțele progresiste s-au afirmat tot mai viguros pe arena vieții politice a țării"** — cum sublinia tovarășul **Nicolae Ceaușescu** —, s-au asigurat condiții noi privind amplificarea mișcării sportive la scara întregii țări.

În acest domeniu după emiterea **Decretului de Unire** și a **Decretului de organizare provizorie a Transilvaniei** (11 — 24 decembrie 1918), Biroul Central al F.S.S.R., în prima sa întrunire de după război — 13/26 dec. — a luat în dezbatere problemele organizării și unificării concrete a mișcării sportive la scara României întregite, instituind ziua de 1 decembrie ca zi aniversară cu dublă semnificație în istoria vieții sportive românești. *).

În sfîrșit, la ședința Consiliului Național Român Central din 30 noiembrie — 1 decembrie, la care s-a definitivat proiectul de rezoluție, precum și la istorica ședință a Adunării Naționale deschisă la ora 10,30 în ziua de 1 decembrie, a luat parte ca delegat al Brașovului și Țării Bîrsei și gazetarul **Dante Gherman,** înotător de frunte, al cărui nume avea să-l poarte multă vreme strandul „Tineretului" din Capitală.

Anii care au urmat sînt ani de creștere impetuoasă a activității sportive : iau ființă și se reorganizează noi unități sportive, noi competiții și serbări, unele organizate în cinstea zilei de 1 Decembrie ; apar noi publicații sportive **(„Auto", „Almanahul ilustrat al aviatorului"** etc.) — unele în limbile naționalităților conlocuitoare **(„ A Sport", „Sportfatàr"** — ambele în 1919 etc.) ; se amenajează noi baze sportive și se instituie cupe la diferite ramuri în memoria sportivilor căzuți pe

*) La 1 decembrie 1912 a fost creată Federația Societăților Sportive din România (F.S.S.R.) — primul for central al mișcării sportive din țara noastră.

cîmpul de luptă, altele în folosul copiilor orfani sau pentru comemorarea luptelor de la Mărăşti, Oituz şi Mărăşeşti ; îşi intensifică activitatea revoluţionară grupările sportive muncitoreşti existente la Braşov, Tg. Mureş, Reghin, Arad, Iaşi, Constanţa etc. al căror for central se va constitui în anul 1919 prin organizaţia polisportivă **„Prietenii Naturii“** ; apar primele comitete regionale ale F.S.S.R. şi primul proiect de lege a educaţiei fizice, primele iniţiative de organizare a învăţămîntului de educaţie fizică etc.

Efervescenţa mişcării sportive de după actul istoric al Unirii a inspirat conducerilor unor cluburi ideea de a-şi lua numele de **„Dacia“**, în amintirea fruntariilor vechii Dacii. Cluburi cu numele de **„Dacia“** au activat la Tîrnăveni, Bucureşti, Brăila etc., unele intitulîndu-se şi **„Unirea-Tricolor“**, **„Patria“**, **„Victoria“**, **„Triumf“**, **„România“** (4) etc. — toate vrînd să păstreze viu în memorie măreţul act al Unirii, moment pe care întregul popor îl evocă şi îl cinsteşte an de an, la 1 decembrie.

Încă de la prima aniversare, la 1 Decembrie 1919, marcată de F.S.S.R. printr-o adunare festivă — repetată apoi anual — cluburile şi societăţile sportive au organizat, aproape în toate oraşele ţării, conferinţe, şezători, serbări şi întreceri sportive, adevărate sărbători ale sportului românesc, comentate pe larg în presa sportivă a vremii. Manifestările dedicate zilei de 1 Decembrie de către secţiunea de educaţie fizică a filialei din Galaţi a **„Fundaţiei Culturale“** de pildă, au fost onorate, ani în şir, de eminenţi conferenţiari, în frunte cu **Nicolae Iorga, Mihail Sadoveanu, N. Baltazar** ş.a. (8).

Toate aceste manifestări de cîntare a României de către mişcarea sportivă îşi găsesc astăzi împlinirea deplină în marele festival sportiv al poporului român — **„DACIADA“**, chemare din adîncul istoriei la marea competiţie a prezentului.

BIBLIOGRAFIE

1. NICOLAE CEAUŞESCU : Cuvîntare la Plenara Consiliului Naţional al Frontului Unităţii Socialiste din 2 noiembrie 1978, „Scînteia“, anul XLVIII, nr. 11260 din 3 nov. 1978.

2. * * * : Programul Partidului Comunist Român de făurire a societăţii socialiste multilateral dezvoltate şi înaintare a României spre comunism, Editura Politică, Bucureşti, 1975, pag. 37.

3. * * * : Programul Partidului Comunist Român de făurire a societăţii socialiste multilateral dezvoltate şi înaintare a României spre comunism, Editura Politică, Bucureşti, 1975, p. 37.

4. POSTOLACHE N. : Din istoria sportului muncitoresc şi de mase, Editura Sport-Turism, Bucureşti, 1975, p. 163, Istoria sportului românesc în date, Editura Junimea, Iaşi, 1978, p. 95—108 (sub tipar).

5. ŞTEFAN M. : Tradiţiile revoluţionare ale Organizaţiei Pionierilor, Editura Politică, Bucureşti, 1977, pag. 15.

6. * * * :Arhivele Statului — Brașov, fond 185, fila 2761/6948 din 1914.
7. * * * : Locul citat, fond Reuniunea Femeilor Române.
8. * * * : Arhivele Statului — Galați : fond 75, inventar 24, dosar 9.

N. POSTOLACHE : Le 1-er Décembre — une présence vivante dans la mémoire du mouvement sportif

Dans l'histoire du mouvement sportif roumain, une place a part est occupée par les événements du 1-er Décembre 1918, la date de l'union de toutes les provinces roumaines.

Au 1-er Décembre 1918, au cadre de la Grande Assemblée Nationale qui a eu lieu a Alba Iulia et qui avait ratifié l'Union de la Transylvanie et du Banat avec la Roumanie, les mandats du mouvement sportif de ces contrées ont été presentées a l'Assemblée par la Société „Șoimii" /Les Faucons/ de Sibiu et „La Gloire" de Arad, en considerant ce jour comme anniversaire de double signification dans l'histoire de la vie sportive roumaine.

En honneur du premier anniversaire au 1-er Décembre 1919 F.S.S.R. a organisé une Réunion festive, répétée par la suite annuellement dans de vraies fêtes du sport roumain, largement commentées dans la presse sportive du temps.

N. POSTOLACHE : 1. December — a Resounding Date in the Sporting Movement

1 December 1918, which sanctions the union of all Romanian provinces is a resounding date in the history of the Romanian sporting movement.

On 1 December 1918, on the occasion of the National Assembly gathered in Alba Iulia and sanctioning the Union of Transylvania and Banat with Romania, the societies "Șoimii" of Sibiu and "Gloria" of Arad presented the credentials of the sporting movements in these regions. Thus 1 December 1918 became a date of double significance in the history of the Romanian sporting movement.

The F.S.S.R. organized a formal assembly on 1 December 1919 — which has been annually repeated ever since — to pay reverence to the first event. The press has featured and commented the sporting festivals taking place this day.

ÎN 1978 – PREMISE ALE UNOR NOI SUCCESE SPORTIVE

Cu inimile pline de bucurie și de mîndrie patriotică pentru marile realizări obținute, în toate domeniile de activitate, în cursul anului 1978, comuniștii, toți oamenii muncii din patria noastră întîmpină cu încredere și optimism noul an, 1979, pe deplin convinși că, sub conducerea încercată și înțeleaptă a partidului nostru, România socialistă va înregistra noi și edificatoare succese pe drumul construirii societății socialiste multilateral dezvoltate.

Pentru mișcarea sportivă, 1978 a fost anul „Daciadei", organizată din inițiativa tovarășului Nicolae Ceaușescu, competiție cu caracter național menită să pună pregnant în lumină preocuparea partidului și statului nostru pentru creșterea nivelului general al activității sportive de masă și de performanță, pentru integrarea tot mai deplină a educației fizice și sportului în ansamblul muncii educative, în procesul de formare a omului nou – preocupare ridicată la rangul de politică de interes național, înscrisă la loc de frunte în importante documente de partid.

Sub generoasele însemne ale „Daciadei", au luat startul în acest an, în competiții de masă și de performanță, peste 6 milioane de participanți – muncitori, țărani, intelectuali, tineri și vîrstnici, pionieri și școlari din întreaga țară, care au onorat această mare întrecere prin rezultatele prestigioase de nivel mondial, sau prin obținerea unor noi și valoroase recorduri ale patriei noastre.

Însuflețitorul Mesaj de felicitare adresat de tovarășul Nicolae Ceaușescu participanților la „Daciadă" a însemnat nu numai o înaltă apreciere adusă mișcării noastre sportive, ci și un mobilizator îndemn pentru toți slujitorii mișcării sportive de a-și spori eforturile, de a munci mai bine, cu mai multă hărnicie și dăruire, pentru ca în cea de-a doua ediție a „Daciadei", începută în luna noiembrie, tineretul sportiv din întreaga țară să obțină succese și mai mari, noi și prețioase victorii în toate disciplinele.

Aceasta înseamnă, desigur, atragerea maselor largi de oameni ai muncii de la orașe și sate în practicarea sistematică a exercițiilor fizice și sportului, în vederea întăririi sănătății, călirii fizice, creșterii capacității lor de muncă și creație, asigurîndu-se în acest fel participarea mai activă și mai eficientă a tuturor cetățenilor la amplul proces de edificare socială a patriei noastre.

Este o datorie de onoare a mișcării noastre sportive ca, sub conducerea organelor și organizațiilor de partid, în anul 1979 să-și multiplice eforturile pentru a transforma cea de a doua ediție a „Daciadei" într-o manifestare a energiei, elanului și optimismului tineretului patriei, pentru obținerea unor noi și strălucite succese pe frontul sportiv, front de puternică afirmare a prestigiului României socialiste în întreaga lume.

Educație fizică și sport, nr. 12, 1978, pag. 1

INTERVIUL NOSTRU DESPRE VIAŢA RAŢIONALĂ CU DOCTORUL IOAN ORHA

Doctorul IOAN ORHA, şeful Secţiei de cardiologie şi reabilitare de la Spitalul clinic Fundeni, directorul Centrului colaborativ O.M.S. (Organizaţia Mondială a Sănătăţii) pentru studiul combaterii şi prevenirii bolilor cardiovasculare, mai ales a cardiopatiei ischemice şi hipertensiunii arteriale, distins cu premiul „Victor Babeş" al Academiei R.S.R., pentru monografia „Cardiopatiile majore cronice", fost sportiv de performanţă (semifondist în campionatele naţionale de atletism, voleibalist, floretist), în prezent un iubitor activ al turismului alpin, al înotului, al tenisului de cîmp, al pescuitului sportiv ş.a.m.d., ne-a acordat un interviu.

— Cu ce aţi dori, tovarăşe doctor, să luăm... startul în discuţia noastră ?

— Cu unele probleme, să le zic, mai generale. Astfel, pentru că discut cu un redactor de la o publicaţie care se ocupă de educaţie fizică şi sport, deci cu activitatea de performanţă fizică a omului sănătos, ar trebui să mă refer la vechiul dicton latin „Mens sana in corpore sano", dicton care a constituit, de-a lungul existenţei milenare a medicinii, firul conducător al idealului medical, acela de a avea un om sănătos, atît din punct de vedere fizic, cît şi din punct de vedere psihic. Ar putea să pară paradoxal că un medic practician, un clinician, cum este cazul nostru, să susţină că idealul, crezul medicinii, elementul de bază al activităţii medicale trebuie să fie starea de sănătate şi nu starea de boală, că activitatea de bază a medicinii trebuie îndreptată în direcţia păstrării sănătăţii, nu spre vindecarea bolilor, că medicina ar trebui să fie mai mult preventivă, decît curativă. Crezul acesta, orientarea aceasta spre prevenire, a constituit însă, pentru minţile luminate ale medicinii, elementul şi orienarea de bază,, fenomen cu atît mai exprimat pentru viziunea modernă şi activitatea prezentă şi viitoare a medicinii practice şi a ştiinţei medicale. Este îmbucurător pentru noi să subliniem faptul că tradiţiile medicinii ştiinţifice româneşti, prin strălucitii ei reprezentanţi, cum au fost Babeş, Cantacuzino, Marinescu, Lupu, Haţieganu, Iliescu, Moga şi mulţi alţii, au fost de această orientare. Dealtfel, orientarea preventivă este definită clar în Programul partidului nostru, ca unul din obiectivele de bază ale activităţii de perspectivă în medicina românească. Aceasta nu înseamnă că activitatea practică, curativă, trebuie să fie neglijată, ci doar faptul că, pe lîngă perfecţionarea continuă a asistenţei medicale, este necesar să se facă toate eforturile pentru a reuşi să se frîneze apariţia şi evoluţia bolilor, mai ales a bolilor cronice cu largă răspîndire în masă.

— Înseamnă că se vor petrece unele schimbări în privinţa relaţiei medic-pacient...

— Unul dintre aspectele principale ale relaţiei dintre medicină şi medic, pe de o parte, şi individ sau colectivitate, pe de altă parte, în contextul acestei orientări moderne a medicinii, este acela că din ce în ce mai mult rezolvarea problematicii — ocrotirea sănătăţii — nu se mai bazează pe relaţia dintre medic şi individul bolnav, în care bolnavul, pacientul, are doar un rol pasiv, acela de a cere ajutorul medicului sau al medicinii, iar medicul sau medicina are doar rostul de a vindeca, de a „repara" şi a alina suferinţa umană, ci pe o relaţie activă, în care medicul sau medicina caută să afle şi să descopere cauzele şi condiţiile care duc la apariţia şi dezvoltarea bolilor, făcînd recomandările necesare, iar individul şi colectivitatea trebuie să participe efectiv pentru cunoaşterea acestor cauze sau condiţii favorizante. Cu alte cuvinte, aşa cum printre altele a fost subliniată în repetate rînduri în documentele de partid şi de stat şi cum este stipulată, dealtfel, şi în noua Lege sanitară, care poartă în ea principiile călăuzitoare ale politicii sanitare a partidului şi statului nostru, problema ocrotirii sănătăţii nu mai reprezintă o sarcină exclusivă a medicinii, a sectorului sanitar, ci reprezintă o sarcină a întregii noastre societăţi.

— Şi, trecînd la problematica inimii, ce ne-aţi putea spune ?

— Despre bolile cardiovasculare nu am pomenit încă nici un cuvînt. Am

acordat însă atenție atît de mult părții generale, datorită faptului că elementul de bază — îmbunătățirea stării de sănătate a populației — îl constituie tocmai schimbarea mentalității, a concepției, a modului de activitate al medicinii, al nostru, al tuturor. Pe de altă parte, multe dintre elementele de prevenire a bolilor cardiovasculare sînt comune cu cele de prevenire a altor boli cronice, cum ar fi cele de nutriție și metabolice, cele neuropsihice, unele boli respiratorii cronice, cancerul chiar. Despre bolile cardiovasculare fiecare dintre noi știe că reprezintă flagelul nr. 1 al societății dezvoltate din punct de vedere social-economic, cauzînd 50 la sută din mortalitatea generală. Bolile cardiovasculare sînt, în fine, responsabile de o mare parte din cazurile de incapacitate temporară de muncă sau invaliditate (peste 20%). Dar nu asupra acestui aspect cunoscut dorim să ne oprim, ci asupra unui fapt mai puțin cunoscut, dezbătut de către opinia publică, și anume acela al relațiilor pe care le are boala cardiovasculară cu modul de viață. Spre deosebire de bolile infecțioase, în care există un agent patogen cunoscut, responsabil de apariția și dezvoltarea bolii, spre deosebire de intoxicațiile acute sau cronice, în care o substanță anumită este cauza unică a apariției bolii, spre deosebire de bolile alergice sau unele boli digestive, în care unele substanțe sau alimente pot fi incriminate ca responsabile de apariția și evoluția bolii, în bolile cardiovasculare există o serie întreagă de condiții și de factori de origine internă (endogeni), dar mai ales externă (exogeni), de mediu, care condiționează și favorizează apariția și dezvoltarea bolilor. Acești factori, cunoscuți sub numele de factori de risc, sînt în cea mai mare parte știuți. Printre ei, citățm, în primul rînd, abuzurile alimentare (o alimentație nerațională, cu exces în consumul de grăsimi animale, de dulciuri sau cu aport caloric exagerat), uzul și abuzul de toxice (tutun, cafea, alcool), sedentarismul (respectiv, lipsa de mișcare și de activitate fizică sistematică și susținută), supraponderea corporală (obezitatea), viața agitată și dezordonată (încordările nervoase psihice), cu lipsa unui echilibru între programul de muncă și timpul liber (utilizarea nerațională a acestuia) etc. Pe de altă parte, trebuie să fie înțeles că bolile cronice au o largă evoluție în timp, care uneori se întinde pe decenii întregi (20—30—40 de ani), perioadă lipsită de manifestări clinice, de acuze subiective, de suferință cardiovasculară propriu-zisă, perioadă în care se acumulează efectul nociv, dăunător al acestor factori de risc. Se înțelege ușor că, de multe ori, atunci cînd apar simptomele clinice, boala se află în stadii avansate, în care măsurile terapeutice nu sînt în stare să ducă la ceea ce în medicină se numește „restitutio ad integrum" (vindecare completă, revenire la normal). Reiese clar, sperăm, că, dacă urmărim și vrem să combatem efectele bolilor cardiovasculare, trebuie să combatem cauzele, din timp, încă înainte de apariția simptomelor clinice, adică factorii de risc citați mai înainte. Prin prisma celor spuse, apare evident cît de lipsită de suport științific și de înțelepciune este poziția acelora care consideră că nu are nici un rost să respecte preceptele unei vieți raționale și indicațiile preventive, profilactice, odată ce nu există nici un fel de manifestări de boală.

— Unul dintre aceste precepte ale vieții raționale ar fi mișcarea fizică !

— Desigur că, în contextul discuției noastre, elementul central ar trebui să-l constituie relația dintre mișcare, activitatea fizică și starea de sănătate, în legătură cu apariția bolilor cardiovasculare. Trebuie să fie precizat în primul rînd că omul, ca ființă biologică, ca „mașinărie" biologică, este făcut ca să se miște. Mișcarea constituie în ontogenie unul din factorii hotărîtori ai evoluției speciei umane și ai dezvoltării sănătoase, normale, a corpului uman. Prin mișcare, omul și-a obținut hrana de toate zilele, prin mișcare, omul și-a organizat procesul muncii, prin mișcare (coordonarea mișcărilor în direcția unui scop definit), omul și-a asigurat dezvoltarea treptată a unei activități psihice superioare ; prin muncă și activitate fizică, se asigură echilibrul și funcționarea marilor sisteme și aparate, necesare adaptării omului la condițiile de mediu. Pe de altă parte, munca se află într-o strînsă relație de interdependență cu aparatul cardiovascular. Pentru realizarea unei activități fizice sau efort fizic, este necesară repartiția corespunzătoare a unei mase de sînge circulat în teritoriul muscular respectiv. Aceasta se

realizează prin mărirea contracției mușchiului cardiac (bătăi mai puternice), prin creșterea frecvenței cardiace (puls mai rapid), prin creșterea tensiunii arteriale etc. Se înțelege ușor că un organism neantrenat supus unui efort fizic deosebit va face față cu greu solicitărilor, pe cînd un organism antrenat se va adapta mai ușor situației. Cercetările științifice de fiziologie clinică, de medicină sportivă, au demonstrat în mod evident că, printr-un antrenament fizic metodic, sistematic și susținut, se poate obține o mărire considerabilă a capacității de efort a individului, se poate îmbunătăți considerabil funcționalitatea capacității de adaptare a aparatului cardiovascular. S-a dovedit, astfel, de exemplu, că după un antrenament de 2—3 luni, în ședințe zilnice de 30 de minute, făcute într-un regim de efort fizic susținut, un individ poate executa același efort fizic cu o economie a reacțiilor cardiovasculare, ce poate să meargă de la 30 la 50% față de starea inițială. Cu alte cuvinte, pentru a fi înțeleși, dacă în situația în care sîntem neantrenați la urcatul a 5—7 etaje ajungem la un puls de 140—150 de bătăi pe minut și la o tensiune arterială sistolică de 180—200 mm de mercur, după un antrenament de 2—3 luni, care constă în urcarea zilnică, cel puțin o dată, a acestor trepte, frecvența cordului se reduce în jurul a 90—100 de bătăi pe minut, iar tensiunea arterială nu crește peste 140—150 mm mercur.

— Ce efecte binefăcătoare îi mai pot fi atribuite mișcării ?

— Efectele binefăcătoare ale activității fizice se manifestă nu numai în direcția creșterii capacității de efort, a creșterii rezistenței organismului, ele dovedindu-se a fi prezente și în procesul de reabilitare, de recuperare funcțională a unor situații în care bolile cardiovasculare se află într-un stadiu avansat sau au apărut complicații cardiace majore (angină pectorală, infarct miocardic etc.). Bineînțeles, această mișcare nu trebuie făcută după bunul plac sau după inspirația celui în cauză. În primul rînd, este necesară o testare a capacității de efort a individului și, în funcție de ea, de vîrstă, de sex, de activitatea fizică interioară, de starea aparatului locomotor, să fie prevăzute posibilitățile, adică nu se vor recomanda tenis și handbal la vîrste înaintate, alpinism celor care sînt în Bărăgan sau în Delta. Recomandările cele mai obișnuite se referă la gimnastica zilnică, după un program stabilit, la mersul pe jos (plimbări într-un ritm susținut), la urcatul scărilor, la mersul pe bicicletă, la înot, la turism, la pescuitul sportiv, la vînătoare.

— Aceste efecte îi interesează și pe copii ?

— În școlile de toate gradele există organizată metodic activitatea de educație fizică și sport (dar, din păcate, la vîrsta adultului aceasta este neglijată în mare măsură), fără însă să fie întotdeauna și peste tot realizate întocmai îndemnurile și indicațiile elaborate în documentele de partid și de stat. Și, în acest sens, am dori să ne referim la una din greșelile frecvente pe care foarte mulți părinți o fac și, din păcate, foarte mulți medici o acceptă : cererea de scutire pentru copiii lor de activitatea de educație fizică, pentru presupuse sau minore turburări cardiovasculare sau de altă natură. Subliniez, cu toată tăria, că această cruțare de efort fizic, departe de a avea efectul scontat de acești părinți, departe de a favoriza starea de sănătate a copiilor lor, poate să constituie, mai curînd, în multe situații, un factor nociv, o frînă în direcția dezvoltării normale, sănătoase, a copiilor. Fără să cădem în greșeala de a recomanda oricînd, în orice situație și orice fel de activitate fizică, atunci cînd există o boală cardiovasculară manifestă, atragem atenția că această activitate fizică trebuie făcută sub control medical (gimnastica medicală).

— Ce indicație metodică ați da în legătură cu mișcarea ?

— Pentru a putea fi de deplin valorificată, mișcarea trebuie înțeleasă nu în sensul unui efort acut, ci îndelungat !

— Îndelungat nu înseamnă, în unele cazuri, și exagerat ?

— În optica noastră, îndelungat se referă la cumpătat, la cumpătare, excluzînd exagerarea, ca fiind, aceasta din urmă, improprie vieții raționale care este cheia de boltă a stării de sănătate, elementul îndelungat în cumpătare însemnînd participarea activă și conștientă la păstrarea și apărarea sănătății.

HORIA CRISTEA

Educația fizică și sportul în învățămînt

PREDAREA ATLETISMULUI ÎN LECȚIILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ (V)

Conf. univ. TIBERIU ARDELEAN
I.E.F.S.

Activitatea atletică de sărituri și aruncări este mai restrînsă în cadrul claselor V—VIII, dar nu ca importanță, ci numai din punctul de vedere al volumului.

La săritura în lungime se va învăța un singur procedeu, și anume acela al **zborului cu un pas și jumătate,** care se va practica pe parcursul întregului ciclu, cu intenția de a fi însușit atît în proporție de masă, cît și în cele mai bune condiții.

Pe fondul acestui procedeu, vom urmări, pe lîngă însușirea corectă a tehnicii de zbor, și rezolvarea celorlalte detalii ale tehnicii săriturii în lungime, ca : perfecționarea bătăii ; însușirea unei alergări constante pe distanța de elan ; însușirea ritmului ultimilor pași ai elanului ; însușirea unei aterizări corecte și eficiente, specifice săriturii în lungime.

Însușirea temeinică a procedeului de zbor cu un pas și jumătate, asociat cu celelalte detalii de tehnică, constituie o etapă obligatorie, strict necesară, chiar indispensabilă pentru învățarea celorlalte procedee, cum sînt : săritura în lungime cu extensie și, mai ales, săritura în lungime cu pași în aer.

La săritura în înălțime se prevede învățarea unui număr de patru procedee : **pășirea simplă, rostogolirea laterală** și **rostogolirea ventrală** sau **răsturnarea dorsală.**

Săritura în înălțime cu pășire o recomandăm cu insistență și pentru clasa a V-a, deoarece prin intermediul acestui procedeu simplu se poate forma cel mai bine deprinderea de a sări în înălțime, respectiv bătaia blocată, avîntarea cu piciorul întins și desprinderea pe o traiectorie cît mai abruptă.

Procedeul cu rostogolire laterală se învață numai la clasa a VI-a, fiind considerat doar ca o etapă de trecere de la săritura în înălțime cu pășire simplă, la cea cu rostogolire ventrală. Din punct de vedere metodic, rostogolirea laterală înlesnește accesul la însușirea rostogolirii ventrale, întrucît, în ambele cazuri, bătaia se face pe piciorul apropiat de ștachetă, în condițiile unui elan mai oblic. Și, pentru că există părerea că însușirea temeinică și în detaliu a rostogolirii laterale va îngreuia, în viitor, însușirea rostogolirii ventrale, considerăm că nu este nevoie să ne preocupăm de acest procedeu decît atît cît am prevăzut noi. Accentul va cădea pe însușirea bătăii blocate și a efectuării atacului cu piciorul întins.

Și, totuși, procedeul cu rostogolire laterală trebuie considerat un mijloc util al educației fizice școlare, deoarece folosirea lui nu reclamă condiții prea speciale, motiv pentru care este agreat de către toți profesorii de educație fizică care lucrează în condiții „vitrege".

Preocuparea de bază, în ceea ce privește săritura în înălțime, va fi însușirea în cele mai bune condiții a procedeului cu rostogolire ventrală, procedeu accesibil majorității elevilor. Aceasta se va realiza pe parcursul claselor VI—VIII.

Educație fizică și sport, nr. 12, 1978, pag. 5

Pe parcursul învățării procedeului cu rostogolire ventrală, accentul se va pune, în ordine, pe: însușirea bătăii blocate și a atacului cu piciorul întins, în condițiile unei traiectorii de zbor cît mai apropiate de verticală; însușirea rostogolirii propriu-zise la înălțimi accesibile și apoi la înălțimi din ce în ce mai mari; iar în final, însușirea globală a tehnicii săriturii, inclusiv a detaliilor care privesc elanul.

În școlile unde există instalații speciale pentru săritura în înălțime cu răsturnare dorsală, se poate aborda învățarea acestui procedeu în locul celui cu rostogolire ventrală, chiar din clasa a VI-a, trecîndu-se deci peste etapa învățării procedeului cu rostogolire laterală.

În lipsa acestor instalații (în special, salteaua suficient de înaltă și de elastică), abordarea procedeului cu răsturnare dorsală este riscantă, putînd duce la accidentări grave.

Este recomandabil, chiar în etapa învățării săriturii cu pășire simplă, să folosim elanuri etalonate de 3—5 pași, și nu elanuri întîmplătoare, iar viteza elanului să nu depășească posibilitățile elevilor de efectuare a unei desprinderi corecte și viguroase. Fiind vorba de copii, nu vom neglija nici însușirea aterizării corecte, pentru evitarea accidentelor.

La aruncări, se prevede învățarea **aruncării mingii de oină** și a **aruncării greutății.**

Aruncarea mingii de oină este o probă de concurs în cadrul tetratlonului și trebuie considerată mijloc de pregătire pentru aruncarea suliței. La început, se învață aruncarea cu elan moderat și un pas încrucișat, cu creșterea treptată, apoi, a lungimii elanului. Preocuparea de bază va fi învățarea aruncării cu elan, folosind „trei pași de aruncare" sau, după modelul aruncării suliței, „patru pași de aruncare".

Însușirea în bune condiții a aruncării mingii de oină cu patru pași de aruncare va ușura mult, mai tîrziu, învățarea tehnicii aruncării suliței. Folosind aruncarea mingii de oină, vom avea în vedere permanent perfecționarea mișcării de azvîrlire, ca act motric și viteză de execuție.

Învățarea aruncării greutății se începe cu procedeul clasic, cu accent pe faza aruncării propriu-zise și a efortului final. Apoi, se trece la învățarea procedeului modern — cu spatele spre direcția aruncării —, procedeu accesibil, ca structură de mișcare, elevilor din clasele VII—VIII, cu condiția ca obiectul de aruncare să aibă o greutate corespunzătoare cu posibilitățile elevilor de a efectua un final exploziv (3 kg pentru fete, 4—5 kg pentru băieți).

În cele ce urmează, reamintim cîteva indicații metodice, cu caracter general:

— vom avea în vedere faptul că săriturile și aruncările solicită asimetric organismul copiilor. Pentru a evita dezvoltarea asimetrică a diferitelor segmente, este indicat să folosim săriturile efectuate cu bătaie pe piciorul slab, precum și aruncările efectuate cu brațul mai slab;

— să nu ne grăbim, să nu trecem la o nouă etapă, decît atunci cînd exercițiul precedent a fost însușit în mod corespunzător;

— să nu realizăm o învățare de „seră". De aceea, de îndată ce tehnica unei anumite probe s-a însușit la un nivel mulțumitor, este indicat să introducem în programul de activitate și practicarea probei respective în condiții de întrecere, de concurs. Numai în cadrul concursului putem verifica trăinicia pregătirii tehnice, gradul de consolidare a deprinderilor de mișcare. Organizarea lecțiilor de atletism cu caracter de întrecere este o necesitate de ordin metodic;

— efortul general în lecțiile de atletism cu fetele va fi mai mic decît în cele cu băieții. Dar, contrar părerii că fetele trebuie să-și însușească o tehnică mai simplă, pentru motivul că prezintă capacități motrice mai reduse, aceste capacități reduse trebuie compensate printr-o tehnică cît mai rațională. Din acest motiv, rezultă că elevele trebuie, pe cît este posibil, să învețe tehnica cea mai modernă, care este și cea mai rațională și care permite folosirea la maximum a posibilităților lor motrice;

— învățarea tehnicii diferitelor probe durează mai mult la fete, deoarece, pe de o parte, ele au nevoie de un număr mai mare de repetări pentru însușirea unei anumite mișcări, iar pe de altă parte, într-o lecție fac un număr de repetări mai mic decît băieții. De asemenea, fetele au nevoie de un volum mai mare de exerciții pregătitoare și ajutătoare și de asigurarea învățării în condiții ușurate, mai mult decît băieții.

Indicații privind dezvoltarea calităților motrice

În perioada vîrstei de 10—14 ani, care este corespunzătoare claselor V—VIII, în ciuda faptului că se indică o anumită ordine de prioritate în ceea ce privește dezvoltarea calităților motrice, trebuie să avem totuși în vedere dezvoltarea complexă a acestor calități, deoarece nivelul de manifestare al unei calități este condiționat de nivelul de manifestare al celorlalte calități.

Astfel, viteza mișcărilor este condiționată de nivelul forței dinamice, cu atît mai mult cu cît trebuie învinsă o anumită rezistență, greutatea propriului corp sau greutatea obiectelor manevrate, iar viteza de deplasare mai este condiționată și de nivelul rezistenței neuromusculare. Forța, funcție de (m x a), este condiționată și de viteză, iar rezistența, în mișcările ciclice, este condiționată, de asemenea, de viteză și, în anumite limite, și de nivelul forței.

Unica metodă pentru dezvoltarea diferitelor forme de manifestare a vitezei este **metoda repetării.** Se pune întrebarea : ce se repetă și în ce condiții ?

Viteza fiind, prin excelență, o calitate motrică specifică, termenul de „viteză generală" fiind cu totul neavenit în cazul acestei calități, întrebările puse au cîteva importante implicații cu caracter metodic, ceea ce ne obligă, înainte de a da răspunsul la aceste întrebări, să facem cîteva precizări.

Specificitatea calității motrice viteză constă în aceea că același individ poate executa mișcări foarte rapide cu un anumit segment sau segmente perechi (brațe sau picioare), iar cu alte segmente să nu mai reușească acest lucru. În acest sens, putem lua ca exemplu un sprinter și un boxer. Sprinterul poate dezvolta o frecvență mare a mișcărilor în alergare, ceea ce boxerul nu poate realiza. Dar același sprinter nu poate să-l egaleze pe același boxer în frecvența loviturilor la un sac de antrenament.

Un alt aspect legat de această problemă se referă la faptul că același individ, cu același segment, poate efectua o anumită mișcare cu mare viteză, iar alte mișcări, diferite ca structură și care reclamă alte coordonări, nu le mai poate efectua cu aceeași viteză.

Transferul de viteză poate avea loc, eventual, în cazul aceluiași segment și al unor structuri motrice asemănătoare.

În această ordine de idei, se știe, de pildă, că diferitele forme ale vitezei, ca : viteza de reacție, viteza de execuție și viteza de repetiție, se manifestă relativ independent una față de cealaltă. Îndeosebi, viteza de reacție, considerată „viteza potențială", nu corelează cu celelalte forme de manifestare ale vitezei. Dar cele trei forme condiționează împreună capacitatea de viteză a individului.

Viteza este calitatea motrică care depinde în primul rînd de activitatea corespunzătoare a scoarței cerebrale, respectiv de calitatea proceselor nervoase fundamentale — excitația și inhibiția —, ca : mobilitatea, forța, intensitatea, tenacitatea acestor procese. Apoi, viteza actelor motrice mai depinde de : excitabilitatea zonelor nervoase **senzitive și motoare ; excitabilitatea** mușchiului ; forța musculară ; rezistența musculară ; elasticitatea musculară și mobilitatea articulară ; perfecțiunea tehnicii.

Fiind determinată în primul rînd de activitatea sistemului nervos, viteza motrică este mai mult o calitate înnăscută, decît dobîndită, sau, cu alte cuvinte, este o problemă de zestre ereditară. Din această perspectivă însă, zestrea ereditară nu reprezintă altceva decît doar potențialul de viteză al individului, potențial care va trebui să fie valorificat printr-un proces de instruire corect orientat.

O precizare de maximă importanță, cu multiple implicații pe plan metodic, constă în aceea că viteza mișcărilor este mediată și, în consecință, condiționată de capacitatea de coordonare neuromusculară a individului, aceasta fiind o problemă de izocronism neuromuscular și sensibilitate chinestezică. În sprijinul precizării de mai sus, prezentăm punctul de vedere al specialistului sovietic D.D. Donskoi, conform căruia „...din jocul antagonismelor musculare rezultă viteza mișcărilor, în funcție de valoarea de frînă a mușchilor antagoniști", iar jocul antagonismelor musculare este o problemă de coordonare (n.a.).

La acest stadiu al discuției, putem să dăm răspunsul la întrebarea avansată, respectiv „ce se repetă și în ce condiții ?"

Se repetă exerciții specifice, identice sau apropiate ca structură, activității motrice în care vrem să dezvoltăm viteza mișcărilor.

Exercițiile se repetă în viteză maximă sau aproape de nivelul vitezei maxime, dar fără să se depășească capacitatea de coordonare neuromusculară a subiectului.

Pentru a putea fi considerate ca atare, exercițiile de viteză trebuie să îndeplinească următoarele cerințe :

— structura exercițiului respectiv să permită execuția în viteză mare sau maximă ;

— exercițiul trebuie să fie, în prealabil, bine însușit, pentru ca atenția să poată fi concentrată asupra execuției rapide, și nu asupra controlului mișcării ;

— durata exercițiului să asigure ca, spre sfîrșitul execuției, viteza să nu scadă din cauza oboselii.

Dacă primele două cerințe nu reclamă motivații și argumente suplimentare, în sprijinul celei de a treia cerințe reamintim că, pe bază experimentală, s-a stabilit că organismul uman nu poate suporta un efort maxim decît timp de cel mult 6 secunde. Deci, durata maximă a unui exercițiu de viteză nu poate depăși 6 secunde, dar durata optimă a exercițiilor de viteză efectuate cu intensitate maximă, în raport cu vîrsta și gradul de pregătire al elevilor, trebuie stabilită sub această limită.

Exercițiile propuse de noi, ne referim la acelea pentru care se indică tempoul maxim (4/4), respectă cerința amintită mai sus, în ceea ce privește durata lor. Cele pentru care se indică tempoul de 3/4, respectiv o viteză inferioară celei maxime, nu sînt exerciții de viteză propriu-zise, funcția lor fiind cea de îmbunătățire a coordonării mișcărilor respective, mișcări implicate în special în actul alergării și, ca atare, cu efect asupra îmbunătățirii vitezei de deplasare.

Lucrul pentru dezvoltarea vitezei se face în prima parte a lecției, cînd elevii sînt mai odihniți. Numărul repetărilor pentru un exercițiu va fi de 4—6, iar numărul exercițiilor într-o lecție va fi de 3—4. Lucrul pentru viteză se întrerupe dacă elevii dau semne de oboseală.

În metodica dezvoltării vitezei, administrarea corectă a pauzelor dintre repetări, ca și cele dintre seriile de exerciții, prezintă o mare importanță. Durata pauzei se stabilește în așa fel încît să asigure o revenire cît mai completă, dar să nu depășească limita în care se păstrează starea de excitabilitate optimă a scoarței cerebrale. O pauză prea scurtă, ca și o pauză prea lungă, reduce efectul repetării următoare. Durata pauzelor între repetări va fi de 3—4 minute, iar caracterul pauzei — odihnă activă. Între serii, pauza va fi ceva mai mare, 5—7 minute, caracterul pauzei — odihnă activă, pentru menținerea stării de excitabilitate optimă a sistemului nervos, stare realizată cu același exercițiu care urmează să se execute, efectuat la un nivel scăzut de intensitate.

Mijloacele propuse de noi sînt orientate spre dezvoltarea tuturor formelor de manifestare a vitezei în alergări, sărituri și aruncări.

Și la nivelul claselor V—VIII eficacitatea lucrului de viteză va crește, dacă vom asigura periodic și condițiile care stimulează participarea activă a elevilor, mobilizarea și concentrarea lor pentru depunerea eforturilor de viteză maximă. Printre aceste condiții și căi, menționăm :

— alergările, sub formă de concurs, inclusiv alergările cu handicap ;

— diferitele ștafete ;

— jocurile de întrecere, conținînd alergări, alergări peste obstacole, sărituri și aruncări.

În același timp, trebuie să atragem atenția că folosirea în mod preponderent a concursurilor și jocurilor de întrecere, ca forme de desfășurare a exercițiilor de viteză, ar putea fi dăunătoare pentru coordonarea neuromusculară, datorită lucrului excesiv în viteză maximă, viteză care nu permite controlul mișcării.

Să reținem, deci, că, fără o bună capacitate de coordonare neuromusculară, nu se poate valorifica potențialul de viteză al individului.

T. ARDELEAN : L'enseignement de l'athlétisme dans la leçon d'éducation physique scolaire (V)

L'auteur souligne que, pendant le cycle des classes V—VIII, l'activité concernant les sauts et les lancements est restreinte du point de vue du volume de travail. Au saut en longuer on apprendra un seul procédé — celui du vol avec un pas et demi. Ayant comme base cette thème principale, le profeneur cherchera a resoudre les autres détailles de la technique du saut en longuer : perfectionnement de l'appel, la stabilité de la course d'élan, l'apprentissage du rythme des dernières foulées d'elan, l'apprentissage d'une réception correcte et efficace. Pour le saut en hauteur on prévoit l'enseignement d'un nombre de trois procédés : le ciseau simple, le coulement latéral et le roulement ventral ou le „Fosbury-flop". Pour les lancements sont prévues l'enseignement du lancement de la balle d'oina et du poids. Sont présentés, enfin, quelques indications méthodiques concernant le développement des qualitées motriques, avec un accent spécial sur la méthode de la répétition, en offrant la reponse a la question : qu'est ce qu'on repète et dans quelles conditions ?

T. ARDELEAN : Teaching Athletics During Physical Education Classes in Schools (V)

The author underlines that in the Vth to VIIIth forms jumping and throwing stand for a smaller volume of woork. In long jump only one special procedure is to be taught against the background of which all the details of the long jump techniques are to be handled aud mastered (the improvement of the beat, the acquisition of a constant approach running, the acquisition of the pace of the last steps of the approach run, etc.). In high jump three procedures stand out : plain stepping ; western roll and straddle-type roll, back overthrowing. In throwing the pupils should be taught to throw the „oina" ball and the discus.

The author also provides guidelines for the development of motive properties, placing emphasis on which exercises should, above all, be repeated and revised continuously.

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" — revista tuturor cadrelor sportive !

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" — în toate bibliotecile de specialitate !

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, revista „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT".

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

TEORIE ● STUDII CERCETĂRI

STUDIU PRIVIND „STAREA DE START" LA SCHIORII ALPINI

Prof. ION MATEI
Antrenor federal F.R. Bob și sanie

Rolul important pe care-l joacă factorii psihici în concurs îndreptățesc atenția pe care antrenorii și sportivii o acordă pregătirii în vederea întrecerii.

Din multitudinea acestor factori, comportamentul sportivului înaintea startului are implicații profunde asupra rezultatului final.

În dorința de a cunoaște mai bine sportivii și a găsi mijloace și metode de influențare, am întreprins un studiu privind „starea de start" în rîndul celor mai buni schiori alpini juniori și seniori (băieți și fete).

I. ASPECTE PSIHO-FIZIOLOGICE ALE STĂRII DE START

„Starea de start" este considerată acea modificare mai mult sau mai puțin accentuată a funcțiunilor organismului, care apare la sportivi la un oarecare interval de timp, înainte de începerea concursului. Reacțiile sportivilor observate în acest moment sînt ușor de sesizat pentru un cercetător atent. Ele au loc la nivelul tuturor funcțiunilor organismului: circulație, respirație, termoreglare, excitabilitatea sistemului nervos etc.

Manifestările specifice startului au la baza lor modificări în sistemul nervos central care sînt, în general, însoțite fie de creșterea excitabilității centrilor nervoși și atunci au o influență favorabilă asupra aparatului locomotor, fie de scăderea excitabilității sistemului nervos central, ca urmare a unor procese inhibitorii și în acest caz influența lor este negativă.

Caracterul și forța reacțiilor sînt extrem de variate și depind de factorii numeroși, care determină apariția „stării de start".

Condițiile de mediu în care se desfășoară antrenamentele și concursurile: dificultatea pîrtiilor, caracterul marcajului traseelor de slalom, slalom uriaș sau coborîre, situația atmosferică, aspectul zăpezii, ceruirea schiurilor, calitatea materialului de concurs, ambianța generală a întrecerii etc., receptate de către sportivi prin intermediul primului sistem de semnalizare (analizorilor vizuali, acustico-vestibulari, mio-artro-cinetici etc), dar și pe calea celui de al 2-lea sistem de semnalizare (discuțiile referitoare la probă, importanța competiției, informațiile despre adversari și desfășurarea concursului, indicațiile antrenorului, gîndirea tactică a sportivului etc), constituie excitanți condiționali, care se asociază de fiecare dată cu excitantul necondiționat, efortul fizic.

Trebuie subliniat că pe lîngă factorii care influențează starea schiorului la start, nivelul și caracterul reacțiilor de start depind în primul rînd de tipul de sistem nervos al sportivului. Această regulă nu trebuie înțeleasă greșit. Caracterul reacțiilor de start ale sportivului, care posedă un anumit tip de activitate nervoasă, nu va fi întotdeauna același. Tipul de activitate nervoasă trebuie considerat o bază biologică pe care se crează un anumit caracter al reacției de start, bază biologică, care poate fi influențată printr-un proces instructiv-educativ bine orientat.

În accepțiunea curentă, starea de start e baza fiziologică a dispoziției sportivului la start, iar dispoziția la start, aspectul afectiv.

„Starea de start" poate fi evidențiată prin indici obiectivi și subiectivi, precum și prin variate forme de manifestare, care pot fi de natură favorabilă sau stenică și nefavorabilă sau astenică.

Starea stenică denumită și „gata de luptă" se caracterizează prin creșterea moderată a excitabilității sistemului nervos central. Aflîndu-se într-o stare de excitație optimă, scoarța cerebrală determină prin comenzile eferente o creș-

tere a activității organelor, aparatelor și sistemelor interesate în efort. Astfel, la nivelul aparatului cardiovascular se constată o accelerare a frecvenței cardiace față de repaus. Același fenomen se observă și în privința tensiunii arteriale sistolice sau diastolice. Respirația se activizează, sporește volumul curent și consumul de oxigen. La nivelul sistemului neurovascular se poate pune în evidență o scurtare a cronaxiei nervilor și mușchilor, ceea ce trădează o creștere a excitabilității neuromusculare (Ulmeanu Fl.). Crește tonusul muscular (Demeter A) ; scade indicele alfa pe EEG (Demeter A) ; scade reactivitatea tegumentului (Gerbner M).

Printre modificările psihice notăm așteptarea încordată a probei, nerăbdarea crescîndă, starea de excitație pronunțată, puternica preocupare pentru problemele întrecerii, economisirea forțelor, dozarea lor rațională, încrederea în forțele proprii, decizie. În concurs sportivul se comportă bine, eficient, uneori depășindu-și valoarea de moment.

Starea astenică considerată nefavorabilă, prezintă două aspecte : febra de start și apatia de start. Primul aspect este caracterizat printr-o hiperexcitabilitate generală. Examenul clinic pune în evidență accelerarea bruscă a pulsului și a valorilor tensiunii arteriale, precum și a respirației ; transpirație abundentă, tremurături ale membrelor sau ale unor regiuni bine determinate ; senzația de presiune abdominală, mărirea proceselor de eliminare, tonus muscular exagerat. Sportivul are emoții puternice, este agitat, nervos, anxios, neatent, nu se poate concentra și uită cele învățate, „se pierde" ușor, sau se orientează tactic greu. Randamentul său este scăzut.

Cel de al 2-lea aspect se caracterizează printr-o hipoexitabilitate generală. Apatia de start poate să apară în urma unei febre îndelungate de start, care a dus la epuizarea psiho-fiziologică a sportivului. Se observă fie lipsa totală de modificări ale activității principalelor funcții vitale ale organismului, fie o stare de deprimare ce evidențiază o inhibiție pronunțată. Sportivul devine indolent, apatic, insensibil, lipsit de voință, refuză să participe la întrecere sau se eschivează, este somnolent, are o dispoziție generală proastă. Randamentul său este extrem de scăzut, dacă nu anulat.

Această succintă prezentare a datelor generale, cunoscute în literatura de specialitate relevă pe de o parte importanța cunoașterii sportivului, pe de altă parte găsirea căilor și mijloacelor de influențare optimă (stimularea aspectelor pozitive și ameliorarea celor negative) în vederea obținerii unor performanțe valoroase.

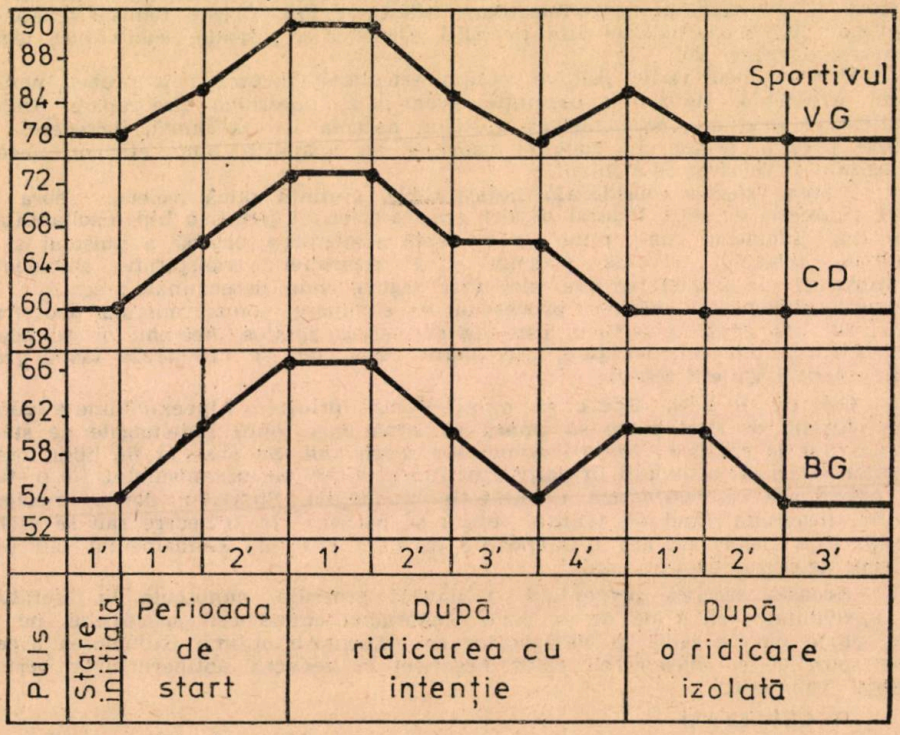
II. CERCETARI

Primele experimentări au vizat un prim contact cu subiecții (30), cercetîndu-le reactivitatea lor în condițiile declanșării manifestărilor „stării de start", pe calea celui de al 2-lea sistem de semnalizare, evident, în lipsa unor exerciții directe. Iată metoda : urmăream pulsul la intervale de timp de 10 secunde continuu, timp de 1 sau 2 minute la sportivul examinat în repaus în poziție șezînd pe un scaun. După determinarea datelor inițiale spuneam sportivului examinat : „exact peste două minute te vei scula, te vei afla la start și vei pleca în cursă". În momentul terminării explicației — prevenirii — declanșam cronometrul și-l așezam în cîmpul vizual al sportivului. În cursul întregii perioade de start număram pulsul în mod continuu timp de 10 secunde. După trecerea perioadei de start, sportivul examinat se ridica cu intenția de a face ceva (a merge la start). Imediat după aceasta îi dădeam ordin să se așeze pe scaun. După această ridicare cu intenția de a face ceva, determinam pulsul timp de trei minute, apoi dădeam ordin sportivului să se scoale și să se așeze. După o astfel de „ridicare izolată" pulsul era determinat timp de două minute. Datele culese au fost înscrise în graficele 1, 2. S-a folosit metodologia Lehtman.

Următoarele experimentări s-au axat pe înregistrarea formelor de manifestare ale stării de start cu cîteva zile înainte de concurs, în ziua concursului și la start. Astfel, am luat pulsul concurenților aproximativ cu 2—3 zile înaintea concursului, apoi în fiecare zi, dimineața, culcat și în picioare. Discutam cu fiecare sportiv despre felul cum se simte, dacă are „emoții" și notam absolut toate constatările. Notam pulsul la start cu 2 minute și apoi cu 15 secunde înainte de plecarea în cursă. Înregistram rezultatele obținute în concurs, comportarea concurenților etc.

Graficul 1

FRECVENȚA PULSULUI ÎNTR-UN MINUT
în perioada de start, după „ridicarea în picioare cu intenție" și după „o ridicare izolată"



Am cercetat, de asemenea, și influența încălzirii ca regulator al stării de start.

Cercetările au continuat prin urmărirea modului de viață al sportivilor, cunoașterea temperamentului fiecăruia în parte, antecedentele, modul cum s-au comportat în concursurile anterioare, felul cum se manifestă pe măsură ce se apropiau concursurile etc.

Am folosit graficele frecvenței cardiace, jurnalele de autocontrol, notările medicului, caracterizările antrenorilor, discuțiile cu sportivii etc.

Experimentul a fost finalizat prin aplicarea pe baza concluziilor a unei metodologii de influențare individualizată pe parcursul sezonului competițional.

III. **CONSTATĂRI**

În cazul primului experiment al creării stării de start în mod artificial, frecvența pulsului crește în perioada de start la toți subiecții. Modificările de start ale pulsului se exprimau printr-o oarecare accelerare în primele 10 secunde ; prin variațiile următoare pulsului, la un nivel superior celui inițial, printr-o nouă accelelare în ultimele 10 secunde prin variațiile dinaintea startului.

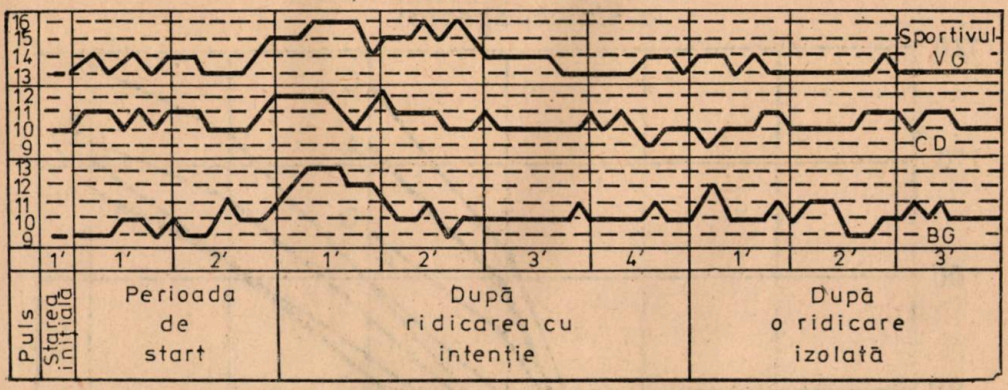
Studiul a arătat că frecvența pulsului în primul minut după ridicarea cu intenția de „a face ceva" era mai mare decît după „ridicarea izolată". Trebuia să ne așteptăm la această modificare deoarece ridicarea cu intenția de „a face ceva" era precedată de o perioadă de start, în timp ce „ridicarea izolată" nu era precedată de o astfel de perioadă.

Testul de mai sus ne-a permis să depistăm și sportivii mai sensibili.

În cazul celui de al 2-lea experiment am observat că frecvența cardiacă se mărește atît în preajma concursului, cît și în dimineața dinainte de probă și

Graficul 2

MODIFICĂRILE PULSULUI
în perioada de start, după „ridicarea în picioare cu intenție" și după „o ridicare izolată"



mai ales la start, unde atinge valori deosebite în funcție de reactivitatea fiecărui individ. Astfel, dacă la proba de slalom uriaș valoarea medie a pulsului este de 59 dimineața, înainte de start este de 66,3 culcat, iar la start, cu două minute și cu 15 secunde înainte de plecare este de 96,5 și, respectiv 112,9. La fete, la aceeași probă, valoarea medie a pulsului este de 62. Dimineața, înainte de concurs, valoarea în poziția culcat este de 66,5, iar la start, cu 2 minute și cu 15 secunde înainte de plecare, valoarea medie a pulsului este 102,5 și respectiv 111,5 (graficul 3).

Valorile pulsului diferă de la o probă la alta, nu numai în cadrul categoriilor de sportivi, sex, ci și la același individ în funcție de duritatea probei, condițiile atmosferice și de teren, valoarea concursului, nivelul pregătirii și al preferințelor față de probă, tipul de sistem nervos, motivația. Se constată în general valori mai ridicate la manșa a 2-a la slalom și slalom uriaș, dar mai ales la coborîre. Cele mai accentuate manifestări ale stării de start (de foarte multe ori negative) le întîlnim la proba de coborîre.

Juniorii și cei mai tineri prezintă reacții cu mult mai favorabile (în general mai puțin amplificate) decît seniorii în cadrul aceleiași probe. De regulă sînt curajoși, mai bine dispuși, mai puțin „impresionabili" față de condițiile grele de concurs, starea atmosferică etc. Desigur, sînt și excepții. Exemplificînd, vom arăta că la slalom uriaș, la seniori, valoarea medie a pulsului la 2 minute înainte de plecare este de 96,5, la 15 secunde de 112,9. La juniori, la 2 minute înainte de plecare în cursă valoarea medie este de 94,5, iar la 15 secunde de 107,8.

Formele de manifestare ale stării de start sînt diverse și se referă la toate funcțiile organismului, confirmînd cercetările și observațiile anterioare.

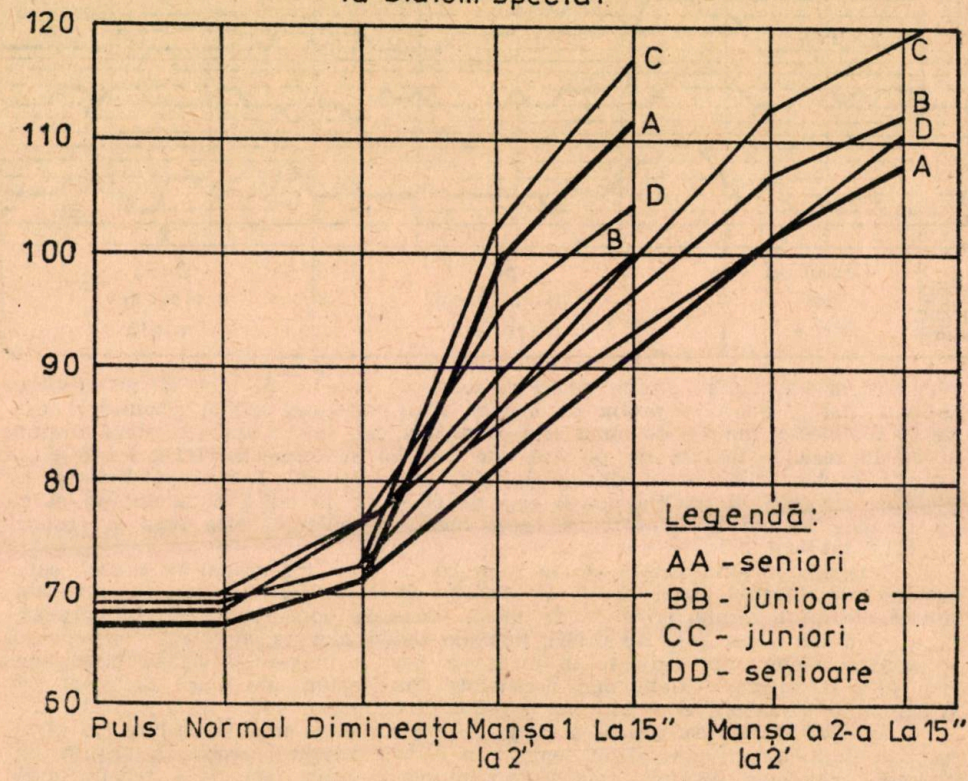
IV. PENTRU O MODELARE A STĂRII DE START

Starea psihică a schiorului alpin înaintea competiției reprezintă o stare complexă și variată. Necesitatea reglării stării de start, capacitatea autoreglării și controlului complet independent al conduitei și acțiunilor sportivului sînt tot atîtea probleme a căror rezolvare se extinde în timp. Ar fi greșit să ne limităm numai la momentele premergătoare startului. Tocmai de aceea, cunoașterea sportivilor de către cei care conduc pregătirea trebuie să se împletească cu cea a cunoașterii de sine, realizîndu-se acea colaborare intimă dintre antrenor-sportiv fără de care o influențare optimă rămîne un paleativ.

Este posibilă reglarea stării psihice înainte de start? Răspunsul poate fi afirmativ dacă se îndeplinesc o serie de condiții. O serie de condiții eșalonate în timp, pornind de la momentele mai îndepărtate cînd sportivul începe să simtă neliniștea startului pînă la zilele premergătoare întrecerii, cele mai hotărîtoare. Aceste zile din preajma competiției au o importanță covîrșitoare, nu numai (așa cum se consideră de cele mai multe ori) în ceea ce privește efortul

Graficul 3

VARIAȚIA PULSULUI
la seniori, senioare, juniori, junioare
la slalom special



fizic (dozarea lui judicioasă), ci mai ales urmărirea modelării stării psihice și conduitei sportivului.

Complexitatea psihismului sportivului în preajma competiției implică, fără doar și poate, o metodologie aparte strict individualizată. Adesea se spune: „Cîștigă cel care știe să se stăpînească mai bine", sau „A avut nervi de oțel" etc. Se pot da rețete? Poate unele orientări de ordin general, dar în nici un caz ceeea ce se dovedește util pentru un sportiv poate fi optim pentru altul. Aceasta pentru că fiecare sportiv își are propria sa personalitate, unică, rezultată atît din fondul genetic, cît și din pregătirea și experiența dobîndită în cursul vieții. Nu de puține ori se vorbește despre o anumită psihoză a startului folosită în unele cazuri ca mijloc tactic pentru impresionarea adversarului (succese premergătoare întrecerii, date exagerate despre potențialul psiho-fizic, pregătire în secret etc.), datorată alteori faptului că înaintea întrecerii sportivii devin extrem de sensibili la orice gen de informații cu privire la adversari și mai ales la forma sportivă de moment și la factorii de care depinde performanța. Antrenîndu-se de obicei înaintea startului pe aceeași pantă, schiorii au posibilitatea să se studieze reciproc. Felul cum coboară anumite porțiuni cheie de traseu, timpii de control înregistrați, la care se adaugă calitatea materialului de concurs, ceruirea, anumite soluții tactice etc., tendința de exagerare a posibilităților adversarului, interpretarea greșită, subiectivă a evoluției lui duc la neliniște și uneori la deprimare. Aspectele de ordin stressant pot fi extrem de variate, amplificîndu-se pe măsura apropierii orei startului. O tragere la sorți apropiată nefavorabilă, schimbarea situației atmosferice în timpul desfășurării probei, a condițiilor de alune-

care (care pot impune modificarea ceruirii), accidentarea unor sportivi în traseu etc. se repercutează asupra conduitei sportivului. Intensitatea trăirilor lui în preajma startului poate fi ușor sesizabilă prin mina concentrată, îngrijorată sau aviditatea de a cunoaște date amănunțite despre evoluția adversarilor în traseu, date furnizate copios de tehnicieni prin intermediul radioului. Faptul că de multe ori traseul de slalom poate fi urmărit aproape integral, evoluția adversarilor poate constitui suficiente motive inhibitorii sau dimpotrivă stimulatorii, de sporire a încrederii în posibilități. Poziția ocupată în clasament după prima manșă influențează comportamentul în manșa a 2-a, uneori în mod contradictoriu. În fine, și nu în ultimă instanță, frica de accident (posibil în condițiile unui traseu accidentat și la viteze sporite), prezentă la mulți competitori nu poate fi ignorabilă.

Așadar, temperamentul, calitățile personale, gradul de educație și cultură, experiența, instinctul de conservare (mai dezvoltat cu cît se înaintează în vîrstă), nivelul deprinderilor și al pregătirii, conștiința capacității personale, interesele etc., sînt tot atîția factori subiectivi care își pun amprenta pe caracterul trăirilor sportivului și vor condiționa capacitatea de mobilizare pentru evoluția care urmează.

Fără îndoială, un sportiv adevărat este cel care poate demonstra o bună stăpînire a emoțiilor sale. Starea psihică înainte de competiție trebuie să se caracterizeze printr-o senzație de prospețime, o agitație ușoară și încredere care să provoace dorința de luptă. Celelalte stări întîlnite mai mult sau mai puțin nefavorabile demonstrează că nu a fost atins scopul de a crea o bună mobilizare psihică.

De obicei cei mai valoroși sportivi sînt și cei mai stăpîni pe ei. Și totuși, nu sînt rare situațiile cînd nici ei nu mai sînt în stare să se autocontroleze. „Nu mă mai pot concentra", „nu știu ce se petrece cu mine" etc., sînt mărturisiri care subliniază starea de moment. O stare neprevăzută și adesea inexplicabilă. În aceste momente rolul antrenorului este imens. O privire, un gest, un argument convingător îi aduce liniștea și încrederea.

Pentru a realiza însă o mobilizare psihică optimă, trebuie să se controleze și să se dirijeze activ și conștient procesele psihice, înlăturîndu-se la timp acțiunile negative dăunătoare, canalizînd mersul proceselor și trăirilor psihice asa încît să se creeze nu numai un fond de emoții pozitive, ci și o rezervă (self-controlul) la care sportivul va apela în situațiile cele mai critice.

Există multiple modalități de influențare a sportivilor. Ele trebuie aplicate strict individualizat și diferențiat (utilizarea acelorași stimuli poate fi fără efect adeseori). De bază rămîne obișnuința sportivului de a fi independent, de a ști să se autocontrolezee și a-și dirija trăirile interioare, conduita și acțiunile. Aceasta depinde, așa cum afirmam anterior de relizarea „cunoașterii de sine" de către sportiv. El poate ajunge să se cunoască în măsura în care se străduiește s-o facă.

Așa cum vorbim de „condiția fizică", trebuie să vorbim și despre „condiția psihică" de realizarea acelei stări optime de pregătire emoțională și mentală. Această „condiție precompetițională" a sportivului depinde de mai mulți factori. Vom aminti cîțiva : atitudinea mentală, capacitatea de efort și expresia tehnico-tactică în acel moment, controlul emoțiilor și mobilizarea. Toți acești factori se condiționează reciproc. Oricît vom face apel la resursele interne de voință, orice tehnici de mobilizare vom utiliza, dacă nu există deprinderea de a te stăpîni, deci de a te controla, nu se poate vorbi de realizarea unei stări optime de start.

Prin atitudinea metală înțelegem nivelul aspirațiilor sportivului (ce-și propune, dacă are încredere în posibilitățile sale, dacă presimte că va cîștiga sau dacă este convins că va pierde, dacă este dispus să riște, să se autodepășească, dacă este animat de spiritul de sacrificiu etc.). De ea sînt legate și simțămintele și emoțiile. Nivelul aspirațiilor poate influența favorabil evoluția sportivului după cum obiective foarte pretențioase, fără acoperire pot constitui sursa insuccesului. Succesele anterioare tind să ridice nivelul motivației, dar atenție !, o analiză lucidă și obiectivă este singura care oferă garanția cunoașterii reale a potențialului psiho-fizic.

Este posibil un control al emoțiilor ? Evident ! Cu cît sportivul are mai multă experiență, cu cît este mai echilibrat, cu cît este mai dotat moral-volitiv, cu cît este mai abil, cu atît se poate controla mai ușor.

De obicei cei mai mulți sportivi au nevoie de relaxare înaintea întrecerilor. Nu sînt puțini, însă, aceia, care manifestă un grad oarecare de neliniște care îi ajută să se mențină într-o stare de alertă propice evoluției ulterioare în concurs. Deoarece schiul solicită o atenție încordată, reacții extrem de rapide în fața unor stimuli neașteptați, hotărîri prompte, e de dorit o stare de tensiune ideală, orice exagerare fiind dăunătoare.

Teama poate fi învinsă? Există mai multe aspecte. Teama de victorie, de înfrîngere, de adversar, de accident, de un anumit pasaj de traseu, de o cerure greșită etc, etc. O analiză obiectivă, a situației, încurajarea sinceră, directă, bărbătească sînt cele mai bune remedii. Deci, teama poate fi învinsă!

V. MODALITĂȚI DE ACȚIONARE PENTRU REGLAREA STĂRII DE START

a) Din punctul de vedere al antrenorului :

— cunoașterea în profunzime a sportivilor ;

— modelarea pregătirii, creînd pretimpuriu condițiile asemănătoare concursului mai important pentru care se pregătește sportivul ;

— efectuarea unor antrenamente în condiții dificile, pentru mărirea capacității de adaptare a sportivului (călirea morală) ;

— folosirea iluziilor vizual-motrice și a contrastelor (micșorarea porților sau a distanței dintre porți la slalom și slalom uriaș ;

— utilizarea variației stimulilor pentru obișnuirea cu situațiile surpriză (parcurgerea la prima vedere a unor trase, slalome marcate aritmetic, cu „chei" nestudiate anterior etc) ;

— obișnuirea sportivilor cu alegerea judicioasă a indicatorilor adecvați (într-o coborîre evoluția schiorului se schimbă continuu în funcție de teren, de alunecare, de porțile obligatorii etc. Hotărîrile trebuie luate prompt utilizînd elementele cele mai adecvate (de ordin motric, tehnic, tactic etc.) ;

— efectuarea periodică sau spontană a unor controale privind posibilitățile sportivilor ;

— informarea curentă a spartivului cu date reale asupra posibilităților sale și ale adversarilor ;

— alegerea adversarilor de întrecere și a pîrtiilor în concordanță cu nivelul pregătirii sportivilor ;

— abordarea gradată a concursurilor (un insucces prematur va marca sportivul și invers în cazul succesului) ;

— alegerea corespunzătoare a ambianței (locul de pregătire, pîrtiile de antrenament în zilele premergătoare startului, locul și felul încălzirii etc) ;

— crearea unei ambiante calmante (în cazul unor sportivi cu psihic instabil, excitativ) ;

— crearea unei ambiante stimulative, climat vesel, optimist, jocuri distractive etc ;

— evitarea factorilor și situațiilor generatoare de stress ;

— folosirea stimulentului social (familie, colegi, conducători, spectatori etc) ;

— stimularea la sportivi a spiritului critic, de analiză și introspecție ;

— încurajarea hobby-urilor (lectură, muzică etc) ;

— discernămînt în alegerea stimulilor verbali. Tact în darea directivelor, făcînd observații critice negative, dînd directive pozitive cantitative (legat de depășirea unui barem de timp, kilometraj), sau calitative (străduiește-te să termini mansa... etc) ; lăudînd, încurajînd, recompensînd.

b) Din punctul de vedere al sportivului :

— activități relaxatorii, lectură, muzică, diferite îndeletniciri intelectuale, jocuri distractive etc. ;

— discuții cu prieteni sau colegi de echipă ;

— stabilirea amănunțită a liniei tactice, pregătirea schiurilor, ceruirea ;

— efectuarea atentă a încălzirii.

c) Contraindicații :

— cu 3—4 ore înaintea startului nu-și găsesc locul analize, ședințe, discuții despre concurs, somnul, lucruri care cer o deosebită concentrare nervoasă (studiu, lecturi palpitante, filme, jocuri tensionate etc), sosirea prea devreme sau întîrziată la locul de concurs, apeluri la responsabilitate, la obținerea rezultatului etc. Toate aceste aspecte pot constitui factori stimulativi în alte situații (de la caz la caz) ;

— schimbarea regimului de viață și de alimentație ;

— starea de start poate fi reglată, poate fi dirijată ; acest lucru îl fac împreună sportivul și antrenorul. Sportivul trebuie să participe la cît mai multe concursuri. Aceasta îl va călii, îi va da rutină, îl va învăța să-și învingă emoțiile și cum să lupte. Calitățile fizice, psihice și morale se verifică și se întăresc în focul întrecerii în momentele în care sportivul luptă pentru atingerea scopului urmărit cu tenacitate, vreme îndelungată.

BIBLIOGRAFIE

DEMETER A. : Fiziologia educației fizice și sportului. Editura Stadion, 1976.
EPURAN M. : Psihologia și sportul contemporan-antologie, Editura Stadion, 1974.
KRESTOVNIKOV A. N. : Studii de fiziologie a exercițiilor fizice. Editura Cultură Fizică și Sport, 1951.
MATEI I. : Starea de start a sportivului. Revista „Dinamovistul" nr. 6/35/1955.

I. MATEI : Etude concernant „l'etat de start" chez les skieurs alpins

„L'etat de start" est consideré la modification plus ou moins accentuée des fonctions de l'organisme, qui apparaît chez les sportifs, avant le commencement du concours. Elle a lieu au niveau de toutes les fonctions de l'organisme : circulation, respiration, thermo-réglementation, excitabilité du système nérveux.

Le caractère et la force des réactions sont extremement variées, dependant de nombreux facteurs qui détérminent l'apparition de l'état de start.

Les conditions de milieu ou se deroulent les entraînement et les concours : la difficulté de pentes, le caractère des marques du trajet, la situation atmospherique, l'aspect de la neige, le cirage des skis, la qualite du matériel de concours, l'atmosphère générale du concours.

A coté du facteur de milieu, l'état de start du skieur depend en tout premier ordre de son type de système nérveux.

L'etat sthénique, denommé aussi „pret pour la lutte" se caractérise par l'augmentation modérée de l'excitabilité du système nérveux central, qui est favorable a l'activité compétitive.

L'etat asthénique, considéré défavorable, presente deux aspects : la fièvе de start et l'apathie de start, qui a méné a l'epuisement psychophysiologique du sportif. Des recherches de l'auteur, qui a investigué plus de 30 sportifs de performance, on peut deduire que l'état de start peut être dirigé. C'est une probléme du sportif en même temps que l'entraîneur.

Le sportifs doit participer a un nombre des concours le plus grand possible. Ceux-ci le fortifièront, le feront acquérir de l'experience, lui enseigneront de vaincre les émotions et de lutter pour obtenir des meilleurs resultats.

I. MATEI : A Study on „Start State" in Alpine Skiers

The „start state" is considered to be the more or less marked modifications of the body functions occurring in sportsmen before the competitions. The latter take place at the level of all the functions of the body : circulation, breathing, thermo-adjustment, excitability of the nervous system.

The nature and strength of reactions are extremely varied and depend on numerous factors all of which determine the emergence of the start state, viz : the environmental conditions of training, the difficulty of tracks, the marking of the itinerary, the weather conditions, the aspect of snow, the waxing of the skis, the quality of the competition equipment, the general atmosphere of the competition.

The start state depends not only on environmental factors but primarily on the respective sportsman's type of nervous system.

The sthenic state called "ready to fight" is characterized by a moderately growing excitability of the central nervous system and is favourable to competitions.

The asthenic state, considered to be unfavourable, shows two aspects : the start fever and the start apathy. The latter may appear after a long start fever which triggers off the sportsman's psychological and physiological exhaustion. The author carried out an experiment of 30 performance sportsman and succeeded in giuding and directing the start state. It is both the sportsman and the trainer who jointly may obtain this result.

By participating in as many competitions as posisble the sportsmen will acquire routine, will get hardened, will control his emotion and last but not least will become apt to fight and reap best results.

UNELE ASPECTE ALE DINAMICII EFORTULUI — ÎNAINTEA, ÎN TIMPUL ŞI DUPĂ CONCURS

Prof. IOAN MUREŞANU
Clubul sportiv al armatei „Steaua"

Antrenamentul este un proces instructiv-educativ de adaptare-perfecţionare a fiinţei umane la solicitări fizice şi psihice intense, în scopul obţinerii de performanţe sportive de valoare într-una din formele de practicare competiţională a exerciţiilor fizice, corespunzătoare specificului fiecărei ramuri de sport, proces care are un caracter permanent şi se desfăşoară conştient, voluntar şi sistematic.

Numai un proces de antrenament cu obiective precise, cu conţinut, structură şi organizare corecte, bazat pe o planificare ştiinţifică, poate permite explorarea şi valorificarea raţională tot mai profundă şi în perspectivă a potenţialului biopsihologic, a posibilităţilor maxime ale organismului (considerat ca sistem integral deschis) şi, deci, aducerea sportivului la un grad de pregătire, în aşanumita *„stare de formă sportivă"*. Această stare reflectă o *„armonizare relativă"*, care tinde spre perfecţionarea echilibrată a tuturor componentelor ce condiţionează performanţa: homeostazia, dinamica efortului cu volum, intensitate şi complexitate, mijloacele de refacere, alimentaţia, relaţiile şi aspectele sociale şi altele, care se materializează în concursuri *ca efect* într-o formă sintetică şi comparativă în *rezultate sportive* de valoare şi cît mai constante.

Concursul reprezintă o formă de activitate specifică, care oferă cadrul oficial şi posibilitatea fiecărui sportiv de a-şi compara şi valorifica pregătirea în toată complexitatea, ca un tot unitar, de a aprecia, împreună cu antrenorul şi cu alţi specialişti, eficacitatea muncii depuse în comun.

Competiţiile sportive au o importanţă deosebită pentru îmbunătăţirea stării de antrenament şi pentru realizarea de performanţe superioare, din care cauză ele pot fi considerate ca *„motorul"* dezvoltării fiecărei ramuri de sport. Dealtfel, pentru aceste motive competiţia sportivă poate fi socotită ca o formă specială de antrenament.

Amploarea şi varietatea competiţiilor impun numeroase criterii de clasificare: *în funcţie de orientare şi scop* — de verificare, de pregătire, de selecţie; *după importanţă* — secundare şi principale, de mică sau de mare răspundere; *după caracter* — amicale şi oficiale; *după teritoriu*; — locale, regionale, zonale, naţionale, continentale, mondiale; *după modul de desfăşurare* — eliminatorii, turnee, mixte etc.

Toate măsurile care se iau pentru pregătirea sportivilor ca, dealtfel, şi majoritatea concursurilor se vor subordona celei mai importante competiţii a anului sau unei perioade mai îndelungate de cîţiva ani, cum ar fi, de

pildă, planificarea performanţelor în vederea participării la Jocurile Olimpice. Cu alte cuvinte, competiţia principală determină conţinutul şi structura procesului de antrenament, în sensul dimensiunilor sale spaţiotemporale.

Periodicitatea competiţiilor trebuie să fie realizată de o asemenea manieră încît sportivul să fie apt să obţină, dirijat, performanţa maximă la concursul cel mai important al anului. Dacă luăm în considerare faptul că în antrenamente, chiar modelate, se realizează numai situaţii asemănătoare celor din concurs, apare cu atît mai evidentă importanţa competiţiilor ca mijloc de pregătire, pe lîngă cea de scop, care, dealtfel, reprezintă elementul principal.

Varietatea şi numărul mare al competiţiilor contribuie la dezvoltarea capacităţii de adaptare rapidă o organismpului la diferite condiţii de concurs, la dezvoltarea capacităţii sportivului de a obţine performanţe înalte.

Ţinînd seama de caracterul specific, particular, al fiecărei ramuri de sport sau probe şi de necesitatea de a dezvolta capacitatea sportivului de a obţine rezultate superioare în condiţiile impuse de regulamentele de concurs, este important şi absolut necesar ca în procesul de antrenament să se efectueze un anumit *efort optim* care să aibă ca *efecte optime* obţinerea unor modificări calitative structurale şi funcţionale specifice cerinţelor competiţionale care să se materializeze practic în performanţa individuală sau a echipei.

Desigur că dinamica efortului, acest joc al raportului dintre volumul, intensitatea şi complexitatea muncii de antrenament, este o problemă complexă, în rezolvarea căreia antrenorului îi revine un rol principal, el avînd misiunea ca — pe baza cunoştinţelor şi experienţei profesionale, a măiestriei sale pedagogice, a colaborării intime cu sportivul, cu medicul şi, cînd se poate, cu biochimistul, neurofiziologul şi psihologul — să stabilească şi să dirijeze acest proces.

Numeroasele şi variatele probleme pe care le ridică pregătirea, în orice ramură de sport, pot fi cuprinse şi rezolvate unitar utilizîndu-se în practică ciclul săptămînal de antrenament (C.S.A.) şi de concurs (C.S.C.), unităţi operative de bază ale planificării procesului de pregătire în sportul de performanţă.

Dacă ciclurile săptămînale de antrenament urmăresc, prin structură şi conţinut, să asigure o creştere maximă a gradului de antrenament şi realizarea formei sportive, ciclurile de concurs urmăresc să asigure cea mai bună pregătire în vederea unei anumite competiţii.

Una dintre importantele probleme de metodică pe care le ridică construirea ciclului de concurs este şi aceea de a răspunde la întrebarea : care trebuie să fie dinamica efortului ca volum şi intensitate în zilele premergătoare, pe timpul concursului şi în zilele următoare acestuia.

Pregătirea pentru concurs urmăreşte să-l pună pe sportiv într-o asemenea stare biopsihologică care să-i permită „să dea totul“ pentru a obţine cel mai bun rezultat la data stabilită.

Pregătirea pentru concurs se referă la trei faze şi anume :

1. apropierea de concurs (zilele premergătoare întrecerii) ;

2. concursul propriu-zis — participarea în competiţie ;

3. zilele următoare concursului (reluarea efortului de antrenament).

1. APROPIEREA DE CONCURS

Participarea cu succes la concursuri este asigurată de procesul de antrenament, pe care sportivul îl execută de-a lungul mai multor ani de pregătire. Cu toate acestea, o mare importanță o au structura și conținutul antrenamentului din zilele premergătoare concursului, prin care se caută să se realizeze o acumulare de energie nervoasă și fizică, o mobilizare a întregii capacități biopsihologice, în vederea efectuării eforturilor de concurs cu randament optim. Dozarea corectă a efortului înaintea concursului determină fructificarea potențialului sportivului care, practic, se concretizează în performanțe.

În practică valorile maxime ale efortului de antrenament se ating cu una-două, uneori chiar cu trei-patru, săptămîni înainte de concurs. În continuare efortul de antrenament se menține pe o durată de timp, variabilă în funcție de cazuri, apoi se reduce gradat pentru a se asigura refacerea posibilităților sportivului pînă în momentul startului, realizîndu-se așa-numita stare de preparație „gata de start". În acest sens, în primul rînd, se operează asupra volumului de antrenament, prin reducerea acestuia. În ceea ce privește intensitatea, aceasta se modifică diferit, în raport de ramura de sport. Astfel, în unele sporturi sau probe, ca de exemplu : canotaj, caiac-canoe, ciclism, alergări, marș etc. unde este nevoie de rezistență în regim de viteză, la antrenamentele de durată, viteza de parcurgere a distanțelor programate va fi mai mare decît cea de concurs, reducîndu-se însă durata totală. În alte ramuri de sport, care pe lîngă rezistență mai necesită forță, viteză și îndemînare, ca de exemplu : box, lupte, gimnastică, hochei, baschet etc., se reduce volumul de antrenament, însă intensitatea se menține de obicei la nivelul obișnuit. În cazul ramurilor de sport care necesită forță maximă și viteză într-un interval foarte scurt de timp, ca de exemplu în cazul sprintului, săriturilor, aruncărilor, halterelor etc., se reduce intensitatea, care trebuie să fie inferioară celei de concurs.

O atenție deosebită se va acorda cazurilor în care sportivul trebuie să realizeze norme de calificare. Dacă acesta poate să îndeplinească cu ușurință cerințele normei de calificare pentru concurs, antrenamentul trebuie să fie ușor și să asigure doar realizarea normei respective. Dacă însă realizarea normei este mai dificilă pentru sportiv, se recomandă ca antrenamentul să aibă o durată mai mare și să se lucreze cu o intensitate mai ridicată. Înainte de concurs se face uneori o întrerupere a antrenamentului, una sau două zile (această practică se utilizează din ce în ce mai rar) numai atunci cînd sportivul s-a pregătit în condițiile refacerii insuficiente a resurselor organismului. Alteori această întrerupere este cauzată de faptul că sportivul trebuie să se deplaseze dintr-o țară în alta, dintr-o localitate în alta. În toate celelalte situații refacerea capacității de lucru a organismului înainte de concurs se realizează **prin reducerea efortului de antrenament și nu prin acordarea unor zile de odihnă.**

2. CONCURSUL PROPRIU-ZIS

Fiecare zi de concurs supune organismul sportivului la solicitări specifice foarte mari, la o cheltuială considerabilă de energie nervoasă şi fizică, care trebuie recuperată pe cît posibil de la o zi la alta sau chiar în cadrul aceleiaşi zile, cu toate implicaţiile de ordin biologic, psihologic etc. pe care le determină luarea startului.

La rezolvarea acestei stări concură, pe lîngă obişnuirea sportivului cu o încărcătură foarte mare de efort în cadrul ciclurilor săptămînale de antrenament, şi regimul igienic, alimentar, mijloacelor de refacere, relaţiile şi ambianţa mediului înconjurător.

În legătură cu prezenţa la startul competiţiilor se ridică o serie de probleme legate de modul de participare în funcţie de regulamentele concursurilor — în serii, semifinale, finale — şi de realizare a refacerii, de controlul echipamentului şi inventarului sportiv înaintea plecării la locul de concurs, calculul timpului necesar deplasării, echipării, efectuării masajului, încălzirii în afara locului propriu-zis de concurs şi la locul de concurs, menţinerii încălzirii, în funcţie de condiţiile meteorologice şi de altitudine.

manifestă îngăduinţe nejustificate faţă de nerespectarea regimului de viaţă, trebuie să se asigure cele mai favorabile condiţii pentru refacere globală a potenţialului biopsihologic al sportivului în vederea reluării antrenamentelor normale.

În general, după concurs se acordă, după caz, o jumătate de zi sau o zi de odihnă, după care se reia progresiv volumul de antrenament, astfel ca în cîteva zile să se ajungă la parametrii obişnuiţi şi necesari. Paralel cu aceasta creşte şi intensitatea efortului, ajungîndu-se la cea cu care sportivul este obişnuit. Uneori, odihna poate fi totală, din cauză că după concurs poate urma o deplasare mai lungă. Se mai obişnuieşte, de asemenea, şi este recomandabil, ca în ziua următoare concursului să nu se facă un repaus total, ci să se continue cu un efort mai uşor de revenire.

Tehnologia realizării acestor trei faze poate fi, în general, următoarea :

a) în primul rînd se marchează prin săgeţi, pe o dreaptă, faza concursului propriu-zis, durata acestuia (fig. 1) ;

b) în al doilea rînd, se marchează faza apropierii de concurs, numărîndu-se invers către stînga fazei concursului propriu-zis atîtea zile cîte au fost stabilite ca durată a acestei faze (fig. 2) ;

c) în al treilea rînd, se marchează faza reluării efortului de antrenament, numărîndu-se către

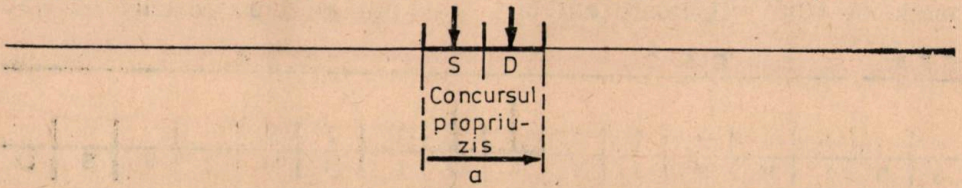


Fig. 1

3. ZILELE URMĂTOARE CONCURSULUI

Destul de neglijate de foarte mulţi dintre sportivi, şi chiar de unii antrenori şi medici, care ma-

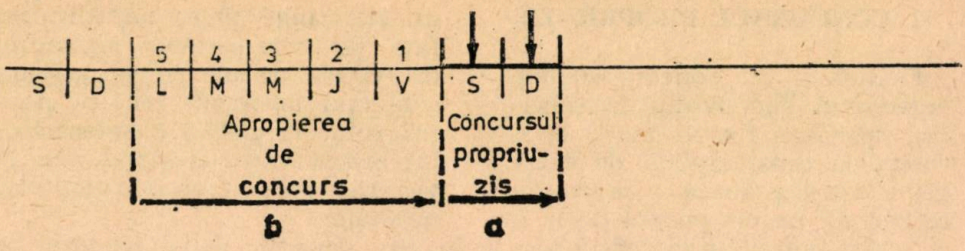


Fig. 2

dreapta fazei concursului propriu-zis atîtea zile cîte au fost stabilite ca durată a fazei reluării efortului de antrenament (fig. 3).

Prezentăm în continuare cîteva exemple din diferite ramuri de sport.

În funcție de importanța și modelul concursului, se pot alcătui și alte variante decît cele date ca exemple în articol, cu ajutorul cărora se va dirija concret efortul de antrenament. În practică, apropierea de concurs, participarea și reluarea efortului de antrenament, precum și dinamica volumului și a intensității corespunzătoare acestor trei situații, se realizează în mod diferit, în funcție de orientarea și scopul concursului, de particularitățile individuale ale sportivilor, condițiile de desfășurare etc.

În scopul asigurării unei eficiențe maxime a ciclurilor de concurs, trebuie să se țină seamă de un volum însemnat de informații, de date referitoare atît la factorii pozitivi cît și la cei perturbatori, de calitatea acestora, pentru a cunoaște și evalua cît mai precis starea organismului sportivului *la intrarea în ciclul respectiv*, în vederea angajării lui optime în efort, cît și *la ieșire* care dealtfel corespunde cu o nouă intrare în activitate, în ciclul următor.

Investigații cu caracter interdisciplinar de natură biochimică, fiziologică, psihologică și altele ne pot furniza informații obiective despre angajarea biopsihologică a sportivului în efort, dacă organismul acestuia a fost *solicitat optim, suprasolicitat* sau *subsolicitat înaintea zilei* care marchează *apropierea de concurs*, pe timpul acestuia ; dacă *în competiție* a realizat randamentul maxim sau nu, gradul solicitărilor ; modul de abordare a *zilelor următoare competiției* pentru reluarea efortului de antrenament obișnuit.

Dinamica efortului înaintea, în timpul și după concurs ca pro-

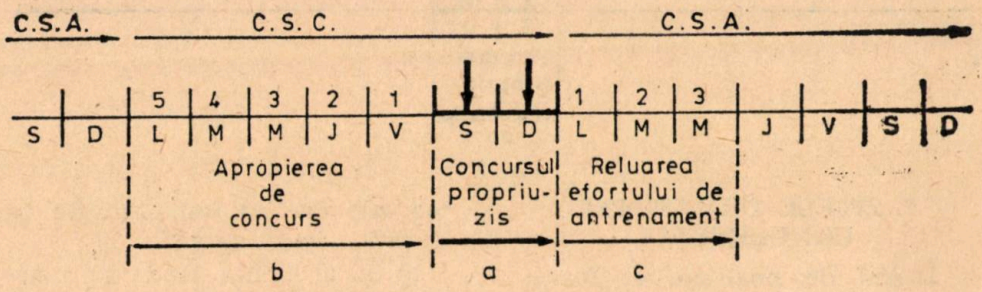
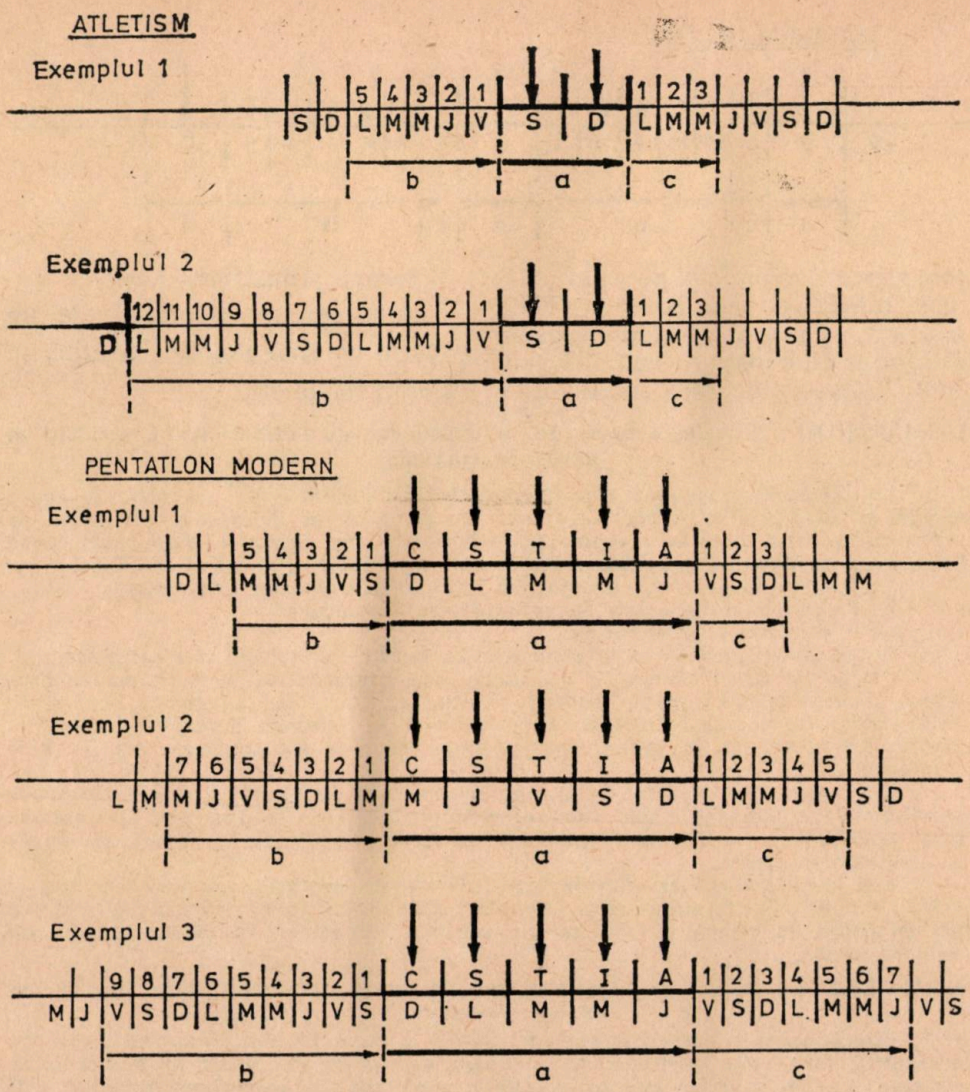


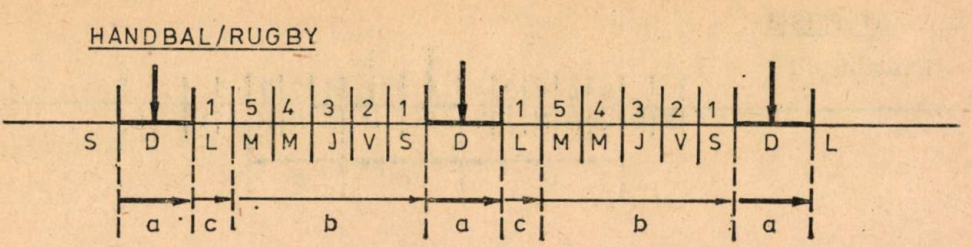
Fig.3



C=călărie; S=scrimă; T=tir; I=înot; A=atletism/cros

blematică a metodicii antrenamentului sportiv a constituit o preocupare pentru specialiști odată cu apariția fenomenului competițional, a avut rezolvări multiple, bazate în special pe o practică pedagogico-empirică. Numai în ultimele decenii problema a cunoscut o abordare mai științifică, a intrat în cîmpul cercetării științifice, în dorința și din necesitatea cunoașterii tot mai profunde și obiective a fenomenologiei respective.

Dinamica efortului înainte, în timpul și după concurs a constituit obiectul unor comunicări prezentate sporadic cu ocazia unor



consfătuiri organizate de cabinetele metodice din Brașov, Timișoara, Oradea, sau de specialiști ai cluburilor Steaua, Dinamo, Viitorul, de la Centrul de cercetări științifice, I.E.F.S., bucurîndu-se, de asemenea, de un spațiu de sine stătător în diferite lucrări românești.

I. MUREȘANU : Certains aspects de la dynamique de l'effort avant, pendant et après le concours.

Le concours represente une forme d'activité spécifique, qui offre le cadre officiel et la possibilité a chaque sportif de comparer et de mettre en valeur sa préparation dans toute sa complexité, comme un tout unitaire, d'apprecier, avec l'entâîneur et d'autres specialistes l'efficacité du travail effectué ensamble.

La préparation pour le concours se refere a trois phases, notamment :

— l'approche du concours /les jours d'avant le concours/

— le concours proprement dit

— les jours qui suivent le concours /la reprise de l'effort et d'entraînement/.

La participation couronnée de succes aux concours est assurée par le processus d'entraînement, que le sportif execute au long, des plusieurs années de préparation. Le dosage correct de l'effort avant le concours determiné la fructification du potentiel du sportif qui, pratiquement, se materialise dans les performances.

Le concours proprement dit soumet l'organisme du sportif a des sollicitations spécifiques tres grandes, a une depense d'énérgie nérveuse et physique tres grande. C'est pourquoi la remise de l'organisme pendant et après le concours est impérieusement nécéssaire.

Les jours suivant les concours sont, d'habitude, negligés, souvent l'entraîneur, voire le médecin, manifeste une attitude d'indulgence par rapport au manque d'observation du régime de vie, ce qui méne a une remise malaisée ou partielle de l'organisme.

I. MUREȘANU : On a Few Aspects of the Dynamics of Effort Before, During and After Competition

Competition is a specific activity which offers a formal framework and the possibility for every sportsman to compare and make the most of his complex training. In this way his, and his trainer's work and the specialists quidance will become effective and efficient.

Training for competition includes three phases :

— the days preceding the competition

— the competition proper

— the days following the competition (the resumption of training efforts).

Training along several years ensures a successful participation in competitions. Along this training period efforts should be so spaced out as to provide the sportsman's capitalization on potentials, which materializes in performance.

The competition proper requires very great specific efforts, nervous and physical energy. That is why it is imperative that the human body should be rehabilitated both during and after the competition.

The days following the competition are usually given too little attention. The trainer and even the physician are too lenient and allow the sportsman not to observe the diet and rules of life proper to him, which will lead to a difficult or partial recovery.

CONȚINUTUL PREGĂTIRII DE IARNĂ, LA ATLETISM, LA COPII ȘI JUNIORI (II)

Prof. DUMITRU GÂRLEANU
Școala generală nr. 164 — București
Prof. RODICA GÂRLEANU
Clubul sportiv „Școlarul" — București

Stadiul specializării în grupe de probe

Alergarea de viteză, ștafetă și garduri	Lecțiile		
	I—III	II—IV	V
IANUARIE			
— Exerciții speciale pentru garduri		5′	
— Din alergare ușoară, trecere peste 3—5 garduri, cu piciorul de remorcă		3×	
— Idem, cu cel de atac		3×	
— Trecere peste 3—5 garduri, în ritm din cinci pași		5×	
— Alergare cu pas lansat, pentru studiul tehnicii, în tempo de 2/4	4×80 m		4×80 m
— Alergare accelerată, în tempo de 3/4	3×40 m		3×60 m
— Alergare, cu start din picioare, în tempo de 3/4, individual și în grup, la comandă	4×50 m		
— Idem, în tempo de 4/4			5×20 m
— Alergare, cu start de jos, pentru studiul tehnicii, în tempo de 3/4	6×20 m		
— Alergare peste cinci garduri, în tempo de 3/4, în trei pași		10×	
— Idem, în tempo de 4/4		3×	
— Pas săltat	3×30 m		
— Pas sărit	3×30 m		
— Aruncarea mingii umplute, în variate modalități	20×		
— Pas, sărit, în zăpadă, pe scări sau deal			5×60 m
— Alergare prin zăpadă mare		4×100 m	
— Semigenuflexiuni cu săritură, cu haltera pe umeri		3×7/30%	
— Semigenuflexiuni, cu pratenerul pe umeri		3×7	
— Genuflexiuni, cu partenerul pe umeri	3×7		
— Sărituri, cu ridicarea genunchilor la piept, peste garduri joase sau alte obstacole			5×7 obst.
— Sărituri pe ambele picioare, cu un sac de nisip (15—20 kg), pe umeri		3×~	
— Atîrnat la scară fixă, ridicarea picioarelor în punctul de sprijin	5×~		5×~
— Alergare, în tempo uniform			15′
— Alergare în teren variat, în tempo de 3/4, cu intercalarea a 5—6 accelerări	15′		
— Exerciții de mobilitate, statice și dinamice, în articulația coxo-femurală, libere, cu partener, cu sprijin la scara fixă		5—7′	
— Sfoara, din diferite poziții și variate modalități		15×	
— Rulare pe spate, cu ajungere în lumînare		7×	

Educație fizică și sport, nr. 12, 1978, pag. 25

— Rostogolire înapoi, cu corpul întins peste umăr, cu ajutor		10×	
— Sărituri combinate, în lanț, printre mîini, la ladă, prin depărtat, la capră, cu rostogolire pe ladă		5× din fiecare	
— Joc de fotbal sau de baschet		15′	
MARTIE			
— Alergare, cu start din picioare	2×60 m		4×50 m
— Alergare, cu start de jos, pentru tehnică	5×20 m		
— Alergare de ștafetă	3×50 m		
	5×		10×
— Exerciții pregătitoare, specifice pentru încălzirea alergătorului de garduri (exerciții de mobilitate, de imitare a atacului și a remorcii, treceri pe lîngă și peste gard etc.)		7′	
— Alergare peste garduri, în tempo de 3/4, în ritm de cinci pași		5×5 g	
— Idem, cu distanțe variabile între garduri		10×7 g.	
— Alergare, în tempo de 4/4, cu distanțe mici între garduri		5×5 g.	
— Idem, cu așezarea primului gard la 17—20 m de linia de plecare		5×2 g.	
— Săritură în lungime, cu elan mic			10×
— Triplusalt, cu elan mic			5×
— Idem, pe un picior			5+5×
— Alergare, cu start lansat. cronometrată		4×30 m	
— Alergare, în tempo uniform, cu intensitate de 85%	5×200 m		
— Alergare, cronometrată, cu intensitate de 90%			1×300 m 1×500 m 1×400 m
— Alergare, în teren variat, în tempo susținut	1500 m		
— Exerciții de mobilitate, statice și dinamice, libere, cu partener, cu sprijin la spalier		3—5′	
— Sfoara, în plan sagital și frontal, din diferite poziții și în variate modalități		20×	
— Rulări pe spate		2×5×	
— Rostogolire, înainte, înapoi, în variate modalități		3× din fiecare	
— Săritură la capră, ladă, în variate modalități		15×	
— Pas sărit, cu îngreuiere		3×50 m	
— Pas săltat, cu îngreuiere		3×50 m	
— Sărituri pe un picior		2+2×50 m	
— Semigenuflexiune		3×10/90%	
— Ridicarea coapsei		5+5×~20kg	
— Tragerea genunchilor la piept, din culcat pe spate		5×~/75%	
— Îndreptarea trunchiului		3×~/85%	
— Joc de baschet		15′	

Alergare de rezistență și de obstacole

	Lecție			
	I	II—IV	III	V
IANUARIE				
— Alergare ușoară, alternată cu exerciții speciale, exerciții de gimnastică, de mobilitate și de elasticitate musculară	1500 m	1000 m	1500 m	1500 m
— Alergare lansată, în tempo de 2/4	3×100 m		5×100m	3×100m
— Alergare accelerată	5×80 m		5×100m	3×100m

— Pas săltat, alternativ	3×50 m		5×30 m	3×50 m
— Alergare cu genunchii sus, în tempo susținut	3×50 m			5×50 m
— Alergare de durată, în tempo de 4:30,00/1000 m	5—8000 m			
— Stînd cu sacul de nisip (8—10 kg) pe umeri: aplecări înainte și revenire	3×10×			
— Răsucirea trunchiului spre dreapta și spre stînga	2×15+15×			
— Sărituri pe verticală. cu împingere din laba piciorului	3×30×			
— Idem, cu pornire din ghemuit	3×15×			
— Sprijin culcat înainte: îndorii și întinderi de brațe	3×			
— Culcat pe spate: ridicarea trunchiului și a picioaerlor, simultan	5×			
— Alergare uniformă, cu intensitate de 65%-, cu trecere peste obstacole, prin călcare și păşire			5×400 m	
— Joc de baschet			30′	
— Decasalt				5×
— Sărituri pe un picior, cu deplasare			5+5×20	
— Sărituri din ghemuit în ghemuit, cu deplasare			5×15	
— Alergare în teren variat, cu tempoul crescut pe ultima porțiune (1500—2000 m)			o dată	
— Din șezînd cu picioarele depărtate, îndoiri, răsucire de trunchi spre piciorul sting și spre cel drept, cu apucare de gleznă, cu tracțiune și arcuiri de mai multe ori	10× din fiecare			
— Stînd: depărtarea picioarelor în plan frontal și sagital, cu amplitudine crescîndă, cu tendința de a se ajunge în sfoară	10—12×			
— Rulare pe spate, cu ridicare în lumînare	8×			
— Rostogolire înapoi, cu corpul întins, peste umăr, cu ajutor	10×			
— Șezînd pe ladă, cu picioarele fixate la scara fixă: aplecarea și extensia trunchiului cu mîinile la ceafă	10×			
— Idem, din culcat cu fața în jos				
— Sărituri peste garduri, cu tragerea genunchilor la piept	5×7 g.			
— Alergare 10 m cu trecere pe sub gard și alergare 5 m cu trecere peste gard	5×			
— Sărtituri peste garduri, cu tragerea genunchilor la piept	3×7 g.			
— Alergare, cu călcare pe lada mică, și săritură în pas sărit pe saltea 15 m	5×			

NOTĂ: **Recomandăm ca executarea să se facă după metoda efortului pe intervale, intensiv și extensiv.**

MARTIE				
— Alergare ușoară, alternată cu joc de glezne, cu pendularea gambelor, cu pas săltat	1500 m	2500 m	2000 m	2000 m
— Exerciții de gimnastică, de mobilitate și de elasticitate musculară	7′	7′	7′	7′
— Alergare lansată, în tempo de 2/4, alternată cu alergare în tempo de 4/4, executată la semnale sonore	5×100m		3×150 m	
— Alergare accelerată, cu trecere peste două obstacole, urmată de mers vioi				5×80+120 m

— Alergare, în tempo de 2/4, alternantă cu sărituri (80 m alergare + 20 m sărituri pe ambele picioare + 80 m alergare + 20 m sărituri cînd pe un picior, cînd pe celălalt)	3×500 m		2×600 m	
— Alergare în cerc, prinși de mînă, alternată cu diverse exerciții la semnale (ghemuiri, întoarceri, sărituri etc.)			4×300 m	3×500 m
— Cine ajunge primul la punctul indicat! (se fixează pe teren 4—6 puncte distincte, la 80—120 m distanță între ele)	5×		3×	
— Echipa care ajunge prima la punctul indicat (elevii aleargă prinși de mîini)			2×	5×
— Alergare în grup, cu evadare din pluton. Elevul strigat va sprinta și va evada din pluton. După ce distanța dintre el și pluton a ajuns la 20—30 m, plutonul accelerează tempoul pentru a-l ajunge	3×500 m		2×600 m	
— Alergare în grup, cu rămînerea în urmă a celui strigat. După ce distanța s-a mărit, cel rămas în urmă accelerează și prinde plutonul			3×500 m	2×500 m
— Aleargă cum poți!	6—8′		8—10′	7′
— Din șezînd cu picioarele întinse și depărtate, îndoiri de trunchi înainte, cu apucare de gleznă, cu tracțiuni și arcuiri repetate		15—20×		
— Stînd cu umărul drept spre scara fixă sprijinit la înălțimea șoldului sau mai sus, îndoiri de trunchi cu răsucire, cu arcuiri și cu apucarea gleznei piciorului sprijinit pe scară sau a celui de pe sol		10—15×		
— Rulări pe spate		5×		
— Rostogoliri, în variate modalități		5× din fiecare		
— Sărituri combinate		5×		
— Încalecă fără mîini		10×		
— Capcana		10×		
— Executarea în circuit a următorului traseu: escaladarea a trei obstacole, tîrîre pe sub garduri (15 m), mers în echilibru cu transportarea de greutăți, alergare cu sărituri peste 3—5 obstacole		5×5×		

Sărituri

	Lecția			
	I—IV	II—V	III	VI
IANUARIE				
— Alergare lansată, în tempo de 2—3/4	2×50 m		5×100 m	
— Alergare, cu schimbare de ritm, cu intensitate de 80%			3×80 m	
— Alergare în zăpadă, cu intensitate de 75%			7×50 m	
— Alergare lansată, în tempo de 2/4			5×100 m	
— Alergare la deal, cu intensitate de 85%			7×40 m	
— Alergare, cu schimbare de ritm, cu intensitate de 80%			3×100 m	
— Alergare lansată, în tempo de 2/4			2×150 m	
— Alergare accelerată, cu atingerea vitezei maxime în final și desprindere în pas sărit și pas săltat	3×50 m			
— Alergare de ștafetă, cu întrecere pe echipe, și rezolvarea de sarcini pe parcurs		5×20 m		5×20 m
— Alergare cu handicap și pornire din diferite poziții		4×40 m		5×40 m

— Alergare, cronometrată, pe distanţe scurte :				
— cu pornire din start de jos		4×30 m		3×50 m
— cu start lansat		4×30 m		2×30 m
— cu start din picioare şi întoarcere la semnal		4×20 m		5×20 m
— cu pornire din culat pe spate		3×40 m		5×20 m
— Arcuiri cu ajutor, din culcat şi şezînd	15×			
— Stînd pe mîini, sprijin picioare la scara fixă : coborîrea picioarelor din şipcă în şipcă	3×		10×	
— Stînd pe mîini : cădere în pod	3×		10×	
— Rostogolire înapoi, cu rămînere în stînd pe mîini cu ajutor	5×		15×	
— Răsturnare de pe loc sau din mers, peste braţele apucate a doi parteneri			10×	
— Rostogolire grupată înapoi pe o ladă înclinată			10—15×	
— Săritură, cu sprijin, ghemuit, pe capră	5×		5×	
— Săritură ghemuită printre mîini, la capră şi la ladă	5×		10×	
— Exerciţii de pendulare la inele			3×20″	
— Deplasare în pas săltat alternativ	2×40 m			
— Deplasare în pas sărit	2×40 m			
— Deplasare în pas săltat, pe acelaşi picior	2×20 m			
— Idem, cu trecere peste obstacole joase	4×10 obstacole			
— Sărituri în şezînd pe lada de gimnastică, din alergare	10—15×			
— Săritură în înălţime, cu elan	15×			
— Săritură pe lada de gimnastică, cu desprindere în pas sărit, din alergare 6—8 paşi	10—15×			
— Săritură în lungime, cu elan mic-mediu	10×			
— Pas sărit, continuat cu săritură în lungime, din alergare, cu elan mic	5×			
— Triplusalt, cu elan mic	7×			
— Săritură cu prăjina, cu elan mic, mediu	10×			
— Exerciţii speciale pentru corectarea greşelilor ivite în însuşirea tehnicii probelor	15′			
— Alergare de garduri, în ritm de trei paşi		10×5g.		10×5g.
— Alergare de ştafetă, pe echipe		5×30 m		5×20 m
— Aruncarea mingii umplute, în diverse modalităţi			30×	
— Sărituri pe un picior, din cerc în cerc		10×10×		10×10×
— Triplusalt, pe un picior, de pe loc				10×10×
— Săritură în lungime, de pe loc, cu zbor peste obstacole				15×
— Stînd faţă în faţă : împingerea partenerului, cu scoaterea lui din zonă	3×10″			3×10″
— Idem, prin tracţiune din prins de mîini	3×10″			3×10″
— Trageri în braţe sau întinderea lor, prin cedare lentă		5×		
— Flotări, între bănci		3×		
— Atîrnat : tragerea genunchilor la piept şi întinderea picioarelor	5×5×			
— Culcat pe spate : ridicare în şezînd cu genunchii la piept		3×10×		
— Culcat cu faţa în jos, sprijin picioare : ridicare în extensie	10—15×			10—15×
— Luptă călare	2×30″			
— Transportarea partenerului în spate, cu urcare pe obstacole, cu trecere peste obstacole		3×10 m		3×20 m
— Urcare pe scara fixă, cu partener în spate	10×			
— Genuflexiuni, cu săritură, pe un picior		4+4× 10×		
— Punerea halterei la piept (îngreuiere mică)	3×5×			

— Semigenuflexiuni, cu haltera pe umeri (îngreuiere mică)	3×10×			
— Jocuri dinamice, cu elemente de sărituri și de îndemînare		3×2 jocuri		
— Alergare în teren variat		1500 m		
— Joc de bachet	15′		20′	

	Lecția			
	I—III	II—VI	IV	V
MARTIE				
— Alergare lansată, în tempo de 3/4	4×40 m	2×50 m		3×60 m
— Alergare, cu schimbare de ritm		2×80 m		
— Alergare accelerată	30×60 m	2×80 m	5×40 m	3×60 m
— Alergare, cu creșterea treptată a vitezei: 0—30 m = 75%; 30—60 m = 85%; 60—100 m = 95%		3×100 m		
— Alergare repetată, cu intensitate de 85%		5×90 m		
— Alergare, cu schimbare de ritm, cu intensitate de 80%		3×120 m		
— Alergare în pantă, cu intensitate de 80%		5×60 m		
— Alergare în tempo uniform, cu intensitate de 75%		2×300 m		
— Șezînd pe ladă, pe cal, cu fața spre scara fixă și cu picioarele sprijinite de șipcă: îndoirea trunchiului înapoi			12—15×	
— Stînd pe mîini: cădere în pod, cu ridicare în picioare			15×	
— Culcat pe spate: ridicare în pod și apoi, în picioare, trecînd prin stînd pe mîini			10×	
— Rostogoliri, înainte și înapoi			5+5×	
— Rostogolire înainte, cu corpul întins, cu trecere prin stînd pe cap			10—12×	
— Răsturnare înapoi, cu partener, din poziția stînd călare pe gîtul partenerului		12—15×		
— Salt înainte, cu elan și ajutor			15×	
— Exerciții la balansare de inele, la bară și la paralele			3+3×20″	
— Săritură, prin stînd pe mîini, la lada de gimnastică			10×	
— Aruncarea mingii umplute, din balans			15×	
Săritura în înălțime				
— Pendularea amplă a unui picior, în plan sagital și frontal				2×15
— Pas săltat, cu trecere peste obstacole, din 3—5 pași de alergare				5×5×
— Desprindere în pas săltat, cu aterizare, pe piciorul de avîntare, pe lada de gimnastică			10—15×	
— Săritură la ștachetă, cu elan mic			15×	
Săritura în lungime				
— Săritură pe lada de gimnastică, din elan mic, etalonat, cu aterizarea pe piciorul de avîntare		10×		
— Desprindere în pas sărit, cu aterizarea piciorului de avîntare peste obstacol		10×		
— Săritura în lungime, cu elan mic		15×		
Triplu salt				
— Alergare în tempo moderat, avînd intercalate:				
— pas săltat			2×50 m	
— pas sărit			2×50 m	
— sărituri pe un picior			2+2×40m	
— Pas săltat, continuat cu pas sărit, din elan mic				10×
— Pas sărit, continuat cu săritura în lungime, din elan mic			10×	

— Decasalt, pe semne de control puse la distanțe egale			3×	
Săritura cu prăjina				
— Săritură de pe obstacol, atîrnînd pe prăjină	10×			
— Înfigere, cu rămînere în atîrnat, din elan mic	10×			
— Săritură lungă, fără întoarcere	5×			
— Săritură la ștachetă, cu elan mic	15×			
— Alergare în teren variat	1500 m			2000 m
— Urcare la spalier, cu partenerul în spate			15×	
— Atîrnat : trageri în brațe sau întinderea lor, prin cedare lentă și cu opriri			5× ~	
— Flotări			5× ~	
— Genuflexiuni, cu haltera pe umeri			5×10/50%	
— Atîrnat : tragerea genunchilor la piept și coborîrea lor prin întindere			5× ~	
— Ridicarea coapsei, cu îngreuiere			4+4×10/10 kg	
— Aruncarea mingii umplute, peste cap			30×	
— Scoaterea partenerului din zonă. prin împingere			6×	
— Ridicare la bancă pe un picior, cu sacul de nisip pe umeri			5+5×10×	
— Scoaterea partenerului din zonă, prin tracțiune			6×	
— Joc de bacshet			20′	

	Lecția			
	I—IV	II—V	III	VI
Aruncări				
— Alergare, cu schimbare de ritm, în tempo, de 2—3/4	3×60 m	5×60 m		5×60 m
— Alergare, în tempo de 4/4, cu pornire din diferite poziții și la semnal		5×10 m		5×15 m
— Trecere dintr-o poziție în alta, la semnal	10×			
— Alergare de ștafetă, pe echipe, cu ridicarea de greutăți, transportarea și depunerea lor		7×20 m		
— Mutarea obiectelor grele dintr-un loc în altul, în mare viteză		5×		5×
— Alergare cronometrată		3×10 m 5×20 m 2×50 m		
— Aruncarea mingii umplute ușoare, contracronometru, prin împingere, lansare și azvîrlire		5×30″		5×30″
— Acomodare cu greutatea : manevrări, aruncări înainte, peste cap, înapoi etc.	5′			
— Aruncarea greutății, de pe loc	20×			
— Aruncarea greutății, cu elan, din afara cercului	15—20×			
— Aruncarea greutății, din șezînd, și cu mîna stîngă, și cu mîna dreaptă	7+7×			
— Exerciții de acomodare cu discul	5′		5′	
— Aruncări de pe loc	15×			
— Lansarea mingii prașie, cu o mînă, cu piruetă, ca la disc	10×		15×	
— Idem, de pe loc și cu piruetă, ca la ciocan	10—15×		25×	
— Azvîrlirea mingii umplute mici în perete, de pe loc și din mers			20×	
— Executarea elanului, cu obiectul în mînă :				
— aruncarea greutății	20×			
— aruncarea discului			20×	
— aruncarea ciocanului	20×			
— aruncarea suliței			20×	
— Săritura în înălțime, de pe loc și cu elan	10×			15×
— Săritura în lungime, cu elan mic și mediu		15×		
— Alergare de garduri, cu cinci și trei pași	10×4g.			10×4g.
— Triplusalt, cu elan mic				10×

— Triplusalt, de pe loc, cînd pe un picior, cînd pe celălalt				7+7×
— Arcuiri, cu ajutor, din culcat cu fața în jos			3×10×	
— Idem, din șezînd pe ladă, cu sprijin la spalier			3×5×	
— Stînd cu spatele la spalier: lăsare în pod, cu coborîre din șipcă în șipcă			5×	
— Podul, din culcat			7×	
— Rulare pe spate			3×5×	
— Idem, cu ridicare în stînd, cu ajungere în sprijin ghemuit înapoi			5+5×	
— Atîrnat la bîrnă: deplasare înainte, înapoi și lateral			3× din fiecare	
— Cu elan, săritură în sprijin depărtat pe ladă			5×	
— Cu elan, săritură în depărtat peste capră			10×	
— Stînd spate în spate: scoaterea partenerului din zonă, prin împingere	5×10″			5×10″
— Stînd față în față, de braț apucat: scoaterea partenerului din zonă, prin tracțiune		3×20×		3×20×
— Culcat pe spate: ridicare în șezînd, cu genunchii la piept	3×20×	2×30×		3×20×
— Transportarea partenerului în spate, cu urcare pe scara fixă, pe obstacole etc.	3×20×			3×20×
— Culcat cu fața în jos, sprijin la picioare: ridicarea trunchiului în extensie	3×~	3×~		3×~
— Punerea halterei la piept, îngreuieri ușoare		5×5×		
— Ridicare din șezînd pe scaun cu haltera pe umeri, îngreuieri ușoare		3×10×		
— Culcat pe bancă: împingerea halterei, îngreuieri medii		5×5×		
— Îndreptarea trunchiului cu haltere, îngreuieri medii și ușoare		5×7×		
— Genuflexiuni, cînd pe un picior, cînd pe celălalt	5+5× 10×			7+7+7×
— Alergare în teren variat		2000 m		1500 m
— Joc de baschet	15′			
— Jocul „Scapă de minge!”			3×5′	

NOTĂ: În lucrul cu haltere, accentul se va pune pe însușirea deopotrivă a execuției tehnicii corecte și a unei game variate de execuție a aceluiași exercițiu.

	Lecția				
	I	II—IV	III	V	VI
MARTIE					
— Alergare lansată, în tempo de 3/4	2×60 m	2×60 m	2×60 m	2×60 m	2×60 m
— Alergare, su schimbare de ritm		2×80 m			2×80 m
— Alergare accelerată	3×50 m	3×60 m	3×50 m	3×50 m	2×60 m
— Alergare, în tempo de 4/4, cu pornire din diferite poziții		5×30 m			5×30 m
— Alergare, cu schimbare de ritm		3×80 m			3× 80 m
— Alergare, în tempo de 4/4, cu handicap și cu întrecere		5×30 m			5×30 m
Aruncarea greutății					
— Acomodare cu obiectul	7′			7′	
— Aruncarea greutății, pe de loc	30×			30×	
— Aruncarea greutății, din deplasare (mers-alergare), în afara cercului	30×			30×	
— Executarea elanului, cu greutatea în mînă și fără aruncare	15×			15×	
Aruncarea discului					
— Acomodare cu obiectul: lansare înainte în sus, oblic înainte, trecerea discului dintr-o mînă în cealaltă, prin aruncare și prindere	7′		7′		

— Aruncarea discului, de pe loc	20×		20×		
— Aruncare din deplasare : mers-alergare, cu piruetă, din afara cercului	30×		30×		
— Executarea elanului, cu discul în mînă, fără aruncare	15×		15×		
Aruncarea suliței					
— Acomodare cu obiectul			7′	7′	
— Imitarea efortului final : biciuiri cu nuiaua			20×	20×	
— Înfigere la depărtare mică (5 m)			20×	20×	
— Aruncare, de pe loc			20×	20×	
— Aruncare, din deplasare (mers-alergare)			10×	10×	
— Aruncare, cu trei pași			5×	5×	
Aruncarea ciocanului					
— Acomodare cu obiectul (mingea) praștie)	5′		5′		
— Aruncarea mingii praștie,de pe loc	25×		25×		
— Executarea elanului (piruetelor), fără aruncare	10×		10×		
— Arcuiri, cu ajutor, din culcat șezînd		3×5×			
— Idem, fără ajutor și cu baston, minge umplută		3×5×			
— Podul, din culcat		5×			
— Idem, cu lăsare peste ladă și din șezînd		5×			
— Rulare pe spate, cu ridicare în stînd		10×			
— Idem, cu ajungere în luminare		10×			
— Mers pe brațe la paralele, din sprijin		5×			
— Idem, din atîrnat		5×			
— Săritură, cu sprijin, la ladă, capră		15×			
— Săritură în înălțime, cu elan				15×	
— Săritură în lungime, cu elan și desprindere pe suport				15×	
— Punerea halterei la piept, combinat cu împins (se apucă alternativ : cînd larg, cînd îngust, cînd normal	4×10/50%		4×10/70%		
— Trageri (cedări)	5× ~			5× ~	
— Flotări	5× ~		5× ~		
— Smulsul halterei, prin fandare	4×5/50%		4×5/70%		
— Aruncarea mingii umplute, din culcat pe spate, sprijin la picioare și ridicarea trunchiului	20—30×		20—30×		
— Genuflexiuni cu haltera ținută, în față, pe umeri	4×7/70%		4×7/50%		
— Scoaterea parterenului din zonă :					
— prin împingere	10×		10×		
— prin tracțiune	10×		10×		
— Sărituri, din fandare, cu haltera pe umeri		4× ~ 40%		4× ~ 40%	
— Joc de fotbal, în zăpadă			15′		15′
— Alergare în teren variat	1500 m	2000 m			
— Joc de baschet				15′	

BIBLIOGRAFIE

DUMITRESCU V. : Metodica dezvoltării calităților fizice, Ed. C.N.E.F.S., București, 1968.

GÂRLEANU D. : Organizarea procesului de antrenament în atletism prin algoritmizare, rev. Educație fizică și sport, nr. 1, 1976.

GÂRLEANU D. : Lecții pentru dezvoltarea calităților motrice la fotabliști, Ed. Sport-Turism, București,. 1974.

TATU T. (coordonator) : Indrumar pentru antrenamentul juniorilor, Ed. Stadion, București, 1973.

D. GĂRLEANU, RODICA GĂRLEANU : Le contenu de la préparation d'hiver en athlétisme chez les enfants et juniors (II)

La deuxième partie du matériel aborde le niveau de la spécialisation par groupes d'epreuves. On commence par la présentation des exercices pour les courses de vitesse, relais et haies, avec des indications méthodiques en fonction de la thème du leçon et du mois calendaristique. Suit la presentation des exercices les courses de resistence et celle d'obstacles, dans la même vision. Apres celles-ci sont presentés les sauts — en longueur, en hauteur, le triple saut. La dernière partie est reservée aux lancers : du poids, du disque, du marteau, du javelot.

D. GĂRLEANU, RODICA GĂRLEANU : Content of Athletics Winter Training of Children and Juniors (II)

This second chapter of the study deals with specialization by groups of events. The authors describe the exercises for races, relay races, burdle races, providing methodological guidelines too, in keeping with the type of lesson and the period of time. Likewise, they describe a number of exercises for resistance and obstacle races, in the same terms and go on to jumps (long, high and hop, step and jump). The last part of the chapter deals with discus, hammer and javelin throwing.

În atenția abonaților la revista noastră !

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre, anunțîndu-ne numele, adresa dv. exactă și completă, specificînd, mai cu seamă, numărul oficiului poștal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentelor.

REDACȚIA

OPINII CONSULTAȚII

OPȚIUNILE TINERETULUI UNIVERSITAR PENTRU ACTIVITATEA PE RAMURI DE SPORT

Conf. univ. OCTAVIAN BĂNĂȚAN
I.M.F. București

Studiul opțiunilor tineretului universitar pentru un sport sau altul reprezintă o problemă fundamentală, cu implicații multiple. *). Motivele care determină ponderea prioritară a cunoașterii — reale și la zi — a dorințelor studenților sînt numeroase. În acest sens, pledează, în primul rînd, caracterul facultativ al alegerii ramurii de sport pe care dorește să o practice fiecare student în cadrul procesului didactic din primii doi ani de studii universitare. Caracterul facultativ al opțiunilor studenților pentru activitatea sportivă are implicații directe în organizarea procesului de învățămînt, în acoperirea sa cu cadre didactice, în atragerea studenților spre practicarea continuă și sistematică a exercițiilor fizice, în stimularea activității sportive de masă și de performanță, în orientarea dotării cu materiale și echipament, precum și în dirijarea investițiilor sportive spre ramurile de sport care întrunesc cele mai multe adeziuni din partea studenților.

Sondarea opțiunilor studenților pentru activitatea pe ramuri de sport s-a făcut pe baza răspunsurilor date de studenți la întrebarea : **„Ce ramură sportivă doriți să practicați în programul universitar de educație fizică și sport ?"** Chestionarul cuprindea, la întrebarea nr. 6, enumerarea unui număr de 12 sporturi nominalizate : atletism, baschet, canotaj, fotbal, gimnastică sportivă, gimnastică modernă, handbal, judo, natație, tenis de cîmp, tenis de masă și volei — iar studenții aveau posibilitatea să adauge și „altele" din categoria celor nenominalizate. Fiecare student putea să aleagă una sau două ramuri de sport dintre cele înscrise în chestionar sau să înscrie altele, din categoria celor care nu erau menționate.

Cei 8 729 de studenți au făcut în total 15 680 de opțiuni, dintre care 7 890 — la băieți (coeficient 1,85) și 7 790 — la fete (coeficient 1,73), cu un coeficient de 1,79 opțiuni pentru fiecare student, ceea ce scoate în evidență faptul că marea majoritate a studenților (90 la sută) dorește să practice două ramuri de sport în învățămîntul superior.

1. PONDEREA ȘI POZIȚIA RAMURILOR DE SPORT ÎN CADRUL PREFERINȚELOR STUDENȚILOR

Centralizarea opțiunilor — pe ramuri de sport, pe sexe și ani de studii — scoate în evidență ponderea și poziția fiecărei ramuri de sport în rîndul masei de studenți din țară (tabelul 1).

*) *A se vedea articolul :* „Unele considerații cu privire la concepția studenților despre utilitatea educației fizice și sportului", *Rev. Educație fizică și sport, nr. 11/1978.*

Tabelul 1

Opțiunile studenților pentru activitatea pe ramuri de sport, pe sexe și ani de studii (în procente)

Nr. crt.	Ramura de sport	Masculin			Feminin			Total M + F
		Anii		Total	Anii		Total	anii I-V
		I-II	III-V		I-II	III-V		
1	Natație	22,5	24,1	22,9	27,3	32,2	28,2	25,6
2	Volei	16,9	16,5	16,8	30,5	25,3	29,3	23,2
3	Fotbal	44,0	41,7	43,6	1,8	1,3	1,6	21,9
4	Tenis de cîmp	19,4	24,7	20,8	19,5	23,3	20,4	20,7
5	Baschet	14,5	17,1	14,9	18,4	20,3	18,8	16,9
6	Handbal	15,1	14,8	15,0	18,6	16,8	18,1	16,6
7	Atletism	16,1	16,7	16,3	15,5	14,7	15,3	15,8
8	Gimnastică	4,3	7,1	5,1	22,8	27,4	25,7	15,8
9	Judo	12,2	10,3	11,9	6,1	5,8	6,0	8,9
10	Tenis de masă	9,8	6,6	8,9	5,5	6,0	5,6	7,2
11	Canotaj	4,9	5,5	5,0	2,0	2,1	2,0	3,5
12	Altele	5,1	4,0	4,4	2,3	1,4	2,2	3,0

La o primă analiză a opțiunilor, pe ambele sexe și pe toți anii de studii, se evidențiază trei grupe de ramuri de sport :

— prima grupă, fruntașă, formată din natație, volei, fotbal și tenis de cîmp, care întrunește cel mai mare număr de opțiuni (între 25,6 și 20,7 la sută), scoate în relief ramurile de sport care în această etapă sînt cele mai îndrăgite de studenți ;

— a doua grupă, medie, formată din baschet, handbal, atletism și gimnastică, se situează pe o poziție medie, cu un pronunțat caracter de echilibru și care întrunește între 16,9 și 15,8 la sută adeziuni la fiecare ramură de sport ;

— a treia grupă, formată din judo, tenis de masă, canotaj și alte sporturi, întrunește un număr mic de adeziuni (sub 9 la sută din totalul opțiunilor exprimate) ; în cadrul acestei grupe, procentul celor care s-au declarat amatori să practice sporturile respective înregistrează diferențe consistente (de la 8,9 la sută — la judo, la sub 2 la sută — la șah, schi etc.).

Păstrînd același criteriu de grupare a ramurilor de sport la analiza adeziunilor exprimate, pe fiecare sex, consemnăm o nouă ierarhie, pe care o apreciem că reflectă cît se poate de fidel situația reală de pe teren.

La studenți, un număr de trei ramuri de sport (fotbal, natație, și tenis de cîmp) ocupă poziții prioritare, marcînd între 20,8 și 43,6 la sută din adeziuni. Cum era și de așteptat, fotbalul ocupă detașat primul loc, fiind preferat de 43,6 la sută dintre băieți. Pe următoarele două poziții se situează, la o distanță apreciabilă, natația și tenisul de cîmp cu cîte 22,9 și, respectiv, 20,8 la sută.

A doua grupă de sporturi, cu un grad mediu de adeziuni, este formată dintr-un număr de 4 ramuri de sport (volei — 16,8 la sută, atletism — 16,3 la sută, handbal — 15,0 la sută și baschet — 14,9 la sută) cu o pondere apropiată valoric în ierarhia generală a ramurilor de sport.

În ultima grupă, cu un număr mai mic de adeziuni, se situează alte 4 ramuri de sport (judo — 11,9 la sută, tenis de masă — 8,9 la sută, gimnastică — 5,1 la sută, canotaj — 5,0 la sută).

La studente, în grupul sporturilor cu cel mai mare număr de adeziuni se situează 4 ramuri de sport și anume: volei — 29,3 la sută, natație — 28,2 la sută, gimnastică — 25,8 la sută și tenisul de cîmp — 20,4 la sută. Menționăm faptul că la gimnastică au fost cumulate adeziunile exprimate de studente la cele două ramuri ale gimnasticii enumerate în chestionar (gimnastica sportivă — 15,7 la sută și gimnastica ritmică, modernă cu 10,1 la sută).

La fete, în grupul ramurilor de sport cu un grad mediu de adeziuni se situează baschetul (18,8 la sută), handbalul (18,1 la sută) și atletismul (15,3 la sută), iar în grupul sporturilor cu cel mai mic număr de studente se situează judo (6,0 la sută), tenis de masă (5,6 la sută) și canotaj (3,5 la sută).

Aprecierea adeziunilor studenților — grupate pe total și pe sexe, pentru jocurile sportive și pentru celelalte ramuri de sport — ne arată orientarea procentuală a opțiunilor (prezentate în tabelul 2).

Tabelul 2

Nr. crt.	Categoria de sporturi	Masculin (%)	Feminin (%)	Total
1	Pentru jocuri sportive	64,9	54,0	59,3
2	Pentru celelalte sporturi	35,1	46,0	40,7

Din datele prezentate rezultă că atît studenții, cît și studentele își exprimă adeziunea pentru jocurile sportive într-un grad mai mare decît pentru celelalte ramuri de sport. În timp ce ponderea jocurilor sportive — la fete — este de 54 la sută, pe total crește la 59,3 la sută, iar la băieți reprezintă 64,9 la sută.

Dintre sporturile individuale, natația și tenisul de cîmp se situează în mod invariabil în centrul preocupărilor studenților privind activitatea sportivă.

2. DINAMICA OPȚIUNILOR, PE RAMURI DE SPORT, ÎN PERIOADA 1975—1977

În intervalul 1975—1977 se înregistrează o importantă deplasare a opțiunilor studenților pentru activitatea pe ramuri de sport, cu toate că parametrii după care se face aprecierea nu sînt identici în cele două etape de testare.

Astfel, pe de o parte, eșantioanele sînt mult diferite, în anul 1975 fiind testați 2 764 de subiecți, în timp ce în 1977 au fost testați 8 729 de subiecți. Pe de altă parte, în prima testare studenții au fost liberi să opteze pentru orice număr de ramuri de sport, în timp ce la testarea a doua au fost sfătuiți să nu enumere mai mult de două ramuri de sport pe care ar dori să le practice, apreciindu-se că în mod practic nici nu există timp pentru practicarea mai multor ramuri de sport. În fine, chestionarul din 1975 enumera doar 8 ramuri de sport, față de cel din 1977 care prevedea 12.

Cu toate aceste diferențe, rezultate din tehnica de lucru aplicată în cele două acțiuni de investigație se pot desprinde unele elemente decisive în ceea ce privește dinamica opțiunilor pe ramuri de sport în rîndul studenților, coroborînd procentajul opțiunilor exprimate cu locul ocupat în clasamentul pe ramuri de sport (tabelul 3).

Prima concluzie care se desprinde este cea referitoare la mărirea numărului de adepți în rîndul masei de studenți către un număr de 3 ramuri de sport, care consemnează un progres în procente apreciat între 9,4 la sută (tenis de cîmp) și 6,0 la sută (tenis de masă). Aceleași ramuri de sport, la care se adaugă judo și natația, marchează și un progres în ceea ce privește ierarhia locurilor ocupate în raport cu numărul de opțiuni exprimate. Astfel, tenisul de cîmp urcă

Tabelul 3

Dinamica opțiunilor pe ramuri de sport în perioada 1975-1977

Nr. crt.	Ramura de sport	1975		1977		Diferența 1975-1977	
		%	Locul în clasament	%	Locul în clasament	%	În clasament
1	Atletism	24,3	IV	15,8	VII	- 8,5	Regres 3 locuri
2	Baschet	23,1	V	16,9	V	- 6,2	Staționar
3	Canotaj	4,2	IX	3,5	XI	- 0,7	Regres 2 locuri
4	Fotbal	29,3	III	21,9	III	- 7,4	Staționar
5	Gimnastică	22,6	VI	15,8	VIII	- 6,8	Regres 2 locuri
6	Handbal	21,8	VII	16,6	VI	- 5,2	Regres 1 loc
7	Judo	0,7	XI	8,9	IX	+ 8,2	Progres 2 locuri
8	Natație	33,3	II	25,6	I	- 7,7	Progres 1 loc
9	Tenis de cîmp	11,3	VIII	20,7	IV	+ 9,4	Progres 4 locuri
10	Tenis de masă	1,2	X	7,2	X	+ 6,0	Staționar
11	Volei	34,0	I	23,2	II	-10,8	Regres 1 loc

patru locuri în clasament, de pe locul 8 în anul 1975, pe locul 4 și în 1977, judo-ul — două locuri, de pe locul 11 pe locul 9, iar natația și handbalul — cîte un loc, respectiv de pe locul 2 pe 1 și de pe locul 7 pe 6.

În același timp, se înregistrează și o scădere a procentului opțiunilor la un număr de 8 ramuri de sport (apreciate între 10,8 la sută la volei și 0,7 la sută la canotaj), precum și un regres corespunzător în clasamentul pe ramuri de sport la atletism, cu trei locuri (de pe locul 4 pe locul 7), la canotaj și gimnastică — cu cîte două locuri (de pe locul 9 pe locul 11 și, respectiv. de pe locul 6 pe locul 8) și la volei cu un loc (de pe locul 1 pe locul 2).

În ceea ce privește locul în clasamentul pe număr de opțiuni, un număr de trei ramuri de sport își păstrează aceleași poziții (fotbalul — locul III, baschetul — locul V și tenisul de masă — locul X).

O mențiune specială trebuie făcută pentru fotbal, sport cu pronunțat specific bărbătesc, care în statistica prezentă a fost exprimat procentual raportat la totalul subiecților (studenți + studente). Acest mod de calcul l-am adoptat pentru considerentul că în ultimul timp au apărut, atît pe plan mondial, cît și la noi în țară, echipe feminine de fotbal. În cadrul sondajului efectuat de noi, afluența studentelor spre acest sport este clar evidențiată în unele institute, ca și în cadrul unor centre universitare (Cluj-Napoca).

3. OPȚIUNILE PE RAMURI DE SPORT, PE PROFILURI DE ÎNVĂȚĂMÎNT SUPERIOR

Adeziunile studenților pentru activitatea pe ramuri de sport, pe cele patru profiluri de învățămînt superior (în învățămîntul universitar și pedagogic sînt cuprinse și rezultatele instituțiilor cu profil economic, artistic și juridic) urmează, în linii mari, repartiția pe țară a opțiunilor exprimate de studenți.

Astfel, la băieți, cel mai mare număr de adeziuni îl ocupă, la toate profilurile, fotbalul, a cărui pondere variază de la 37,6 la sută la institutele medicale, pînă la 46,8 la sută la institutele agronomice și universități. Poziția secundă este ocupată de natație, care consemnează 27,4 la sută la institutele medicale, 24 la sută la cele tehnice și 22,7 la sută la universități. Aceeași ramură de sport înregistrează însă la institutele agronomice abia locul 7, cu 13,6 la sută. Pe locurile următoare se situează voleiul, tenisul de cîmp, baschetul și handbalul, fără să se înregistreze diferențe care să constituie abateri demne de menționat. Din rîndul ramurilor de sport care marchează un număr mai redus de adeziuni merită să subliniem faptul că tenisul de masă înregistrează — la institutele agronomice — 16,0 la sută, în timp ce la celelalte profiluri se oprește în mod constant la sub 10 la sută (9,9 la sută la universități, 8,3 la sută la institutele tehnice și 7,4 la sută la institutele medicale) — tabelul 4.

O mențiune specială se cuvine pentru a sublinia faptul că pe profiluri de învățămînt, institutele agronomice înregistrează, la băieți, cel mai mare procentaj de adeziuni la handbal (19,4 la sută), volei (20,4 la sută) și tenis de masă (16,0 la sută), ceea ce dă o notă distinctă de orientare a activității sportive a băieților din aceste institute, alături de cel mai scăzut procentaj de baschet (9,4 la sută).

Tabelul 4

Opțiunile studenților pe ramuri de sport, pe sexe și pe profile de învățămînt la anii I și II (în procente)

Nr. crt.	Ramura de sport	Agricole		Medicale		Tehnice		Universități, Institute pedagogice	
		M	F	M	F	M	F	M	F
1	Atletism	16,7	16,1	11,3	16,2	17,5	17,8	15,7	13,6
2	Baschet	9,4	25,7	20,5	16,3	15,6	18,8	13,1	18,1
3	Canotaj	3,0	1,4	4,1	0,8	6,3	2,0	4,8	2,6
4	Fotbal	46,8	4,2	37,6	0,5	42,7	2,9	46,8	1,3
5	Gimnastică	4,6	22,3	3,8	25,7	4,1	17,2	4,8	25,1
6	Handbal	19,4	35,7	8,3	13,2	15,6	5,7	14,7	19,7
7	Judo	11,8	2,3	15,5	6,3	12,8	5,3	11,3	7,0
8	Natație	13,6	7,1	27,4	27,5	24,0	31,0	22,7	27,0
9	Tenis de cîmp	16,4	17,6	18,5	22,6	20,5	19,3	19,3	18,4
0	Tenis de masă	16,0	4,7	7,4	5,1	8,3	6,7	9,9	5,0
1	Volei	20,4	32,3	11,6	29,0	15,9	30,9	19,8	30,7
2	Altele	6,9	2,3	5,6	2,2	4,9	2,6	4,5	2,2

Institutele medicale se evidențiază printr-un număr mai redus de amatori de fotbal (37,6 la sută) și handbal (8,3 la sută), prin cel mai ridicat procentaj la baschet (20,5 la sută), judo (15,5 la sută) și natație (27,4 la sută).

Institutele tehnice au cel mai mare procentaj de opțiuni la tenis de cîmp (20,5 la sută), canotaj (6,3 la sută) și atletism (17,5 la sută).

La universități, cele mai multe opțiuni sînt exprimate pentru fotbal (46,8 la sută) și cele mai puține pentru judo (11,3 la sută).

La fete, locul I, pe profiluri de învățămînt, este ocupat de trei ramuri de sport : volei — la institutele medicale (29,0 la sută) și universități (30,7 la sută), handbal — la institutele agronomice (35,7 la sută) și natație — la institutele tehnice (31,0 la sută).

Pe locurile doi și trei se situează fie cele trei ramuri amintite, fie tenisul de cîmp, gimnastica sau baschetul, printr-o schimbare de poziții între ele. Ultimele locuri sînt ocupate, peste tot, de fotbal și canotaj.

Ca și la băieți, se cuvine o mențiune specială pentru institutele agronomice, care înregistrează cel mai mare număr de adeziuni la handbal (35,7 la sută) și cel mai mic număr la natație (7,1 la sută) și pentru cele tehnice, care consemnează o situație inversă celei de la institutele agronomice, înregistrînd cel mai mic procentaj de adeziuni la handbal (5,7 la sută) și cel mai mare procentaj la natație (31,0 la sută).

Această situație, diametral opusă, parcă ar vrea să confirme faptul că profilurile de învățămînt superior își spun cuvîntul cît se poate de clar asupra orientării activității sportive preferate de studenți. Afirmația de mai sus rezultă cît se poate de limpede din două exemple pe care le punem la îndemînă pentru a ilustra acest lucru, prin prezentarea, în paralel, a procentajelor adeziunilor la două ramuri de sport pe cele patru profiluri de învățămînt (tabelul 5).

Tabelul 5

Ramura de sport	Agronomice	Medicale	Tehnice	Universități, institute pedagogice
Handbal	35,7%	13,2%	5,7%	19,7 %
Natație	7,1%	27,5%	31,0%	27,0 %

4. OPȚIUNILE STUDENȚILOR, PE RAMURI DE SPORT, PE CELE PATRU CENTRE UNIVERSITARE PRINCIPALE

Analiza adeziunii studenților la activitățile sportive în cele mai mari centre universitare (cu peste 15 000 de studenți) evidențiază particularitățile și specificul local al fiecărui centru universitar.

Centrul universitar București are o eșalonare a clasamentului adeziunilor pe cele 11 ramuri de sport foarte mult apropiată de ordinea înregistrată în clasamentul pe țară. La băieți, primele trei ramuri de sport sînt aceleași cu cele din clasamentul pe țară, iar în ordinea următoarelor șase se înregistrează o singură neconcordanță, prin clasarea baschetului pe poziția a patra, în loc de a șaptea. La fete, clasamentul se suprapune aproape integral. Există o singură inversare de locuri între atletism și handbal, la numărul de adeziuni exprimate de studente, dar fără a se înregistra și o diferență procentuală între cele două ramuri de sport (15,2 la sută) la fiecare dintre ele.

Două note distincte merită să fie evidențiate la băieți — București în clasamentul ramurilor de sport : locul fruntaș al baschetului și ultimul loc al gimnasticii (graficul 1).

Centrul universitar Cluj-Napoca are o ordine a clasamentului ramurilor de sport originală. Primele două ramuri de sport și ultimele patru corespund clasamentului pe țară la băieți, în schimb celelalte marchează nota specifică a acestui centru cu tradiție atletică puternică.

Graficul 1

OPȚIUNILE STUDENȚILOR PE RAMURI DE SPORT, PE SEXE ȘI PE CENTRE UNIVERSITARE

La fete, nici una dintre primele nouă ramuri de sport nu respectă ordinea înregistrată, pe țară, evidențiindu-se poziția dominantă a natației (cu 37,6 la sută), a gimnasticii (29,9 la sută) și a tenisului de cîmp (24,9 la sută), înaintea voleiului și a altora. De asemenea, merită semnalat faptul că fotbalul înregistrează la fete o afluență dublă față de toate celelalte centre universitare.

Centrul universitar Iași se evidențiază, la băieți, prin schimbarea ordinei clasamentului pe țară a ramurilor de sport de la 2 la 6 și apoi printr-o identitate perfectă între locurile 7—11. Ca notă proprie centrului universitar Iași se cuvine să evidențiem locul 6 ocupat de natație (față de locul 2 pe țară) cu numai 15,3 la sută adeziuni (față de 22,9 la sută) și pozițiile avansate ocupate de tenis de cîmp și volei (2 și, respectiv, 3). La fete, se remarcă pozițiile fruntașe deținute de gimnastică, tenis de cîmp și baschet și locul 5 ocupat de natație, ca și la băieți, mult rămas în urmă față de afluența generală spre acest sport pe țară sau în alte centre universitare.

Centrul universitar Timișoara prezintă o situație asemănătoare cu centrul universitar Iași la băieți, în sensul că în afara fotbalului, care ocupă invariabil locul I și a natației, următoarele 6 ramuri de sport nu urmează clasamentul general stabilit pe țară. Astfel, voleiul, baschetul, handbalul și judo ocupă poziții mai bune, în timp ce tenisul de cîmp și atletismul înregistrează regrese de cîte 4 și 3 locuri în clasament, comparativ cu rezultatele generale obținute pe țară.

În schimb, la fete, clasamentul opțiunilor pe ramuri de sport al Centrului universitar Timișoara se suprapune aproape cu cel obținut pe țară, consemnîndu-se o singură schimbare de locuri între baschet, handbal și tenis de cîmp, determinată de o diferență de procentaj mai mică de 20 la sută.

Desigur, fiecare instituție de învățămînt superior din țară consemnează numeroase și uneori importante abateri de la media pe țară a opțiunilor studenților, dar acestea constituie numai probleme de interes local, care intră în competența fiecărei catedre de specialitate și nu pot fi evidențiate în acest material.

CONCLUZII

1. Între opțiunile notate pe țară — pe de o parte și cele obținute pe sexe, profiluri de învățămînt și centre universitare — pe de altă parte, se înregistrează diferențe semnificative, determinate de caracterul fiecărei ramuri de sport, de măsura în care acestea răspund specificului profilurilor de învățămînt superior, dorințelor și preferințelor celor două sexe, tradițiilor activității sportive a centrelor universitare și personalității fiecărei instituții de învățămînt superior pe linie sportivă.

2. Analiza opțiunilor, pe ramuri de sport, scoate în evidență poziția evident prioritară a fotbalului — la băieți și a voleiului — la fete, precum și locurile fruntașe ocupate de natație și tenis de cîmp — la ambele sexe. La polul opus se situează canotajul, tenisul de masă și judo, care se clasează pe ultimele locuri : baschetul, handbalul, atletismul și gimnastica ocupă pozițiile centrale.

3. Diversificarea opțiunilor exprimate pe țară este mai evidentă la băieți comparativ cu cea a fetelor. În același timp, la studente se consemnează o concentrare mai mare a adeziunilor, precum și o mobilitate mai redusă în dinamica opțiunilor.

4. Studiul dinamicii adeziunii studenților pentru activitatea pe ramuri de sport arată o accentuată mobilitate a opțiunilor studenților pentru un sport sau altul. În acest sens, se constată că tenisul de cîmp, natația și judo înregistrează o lărgire a numărului celor care doresc să le practice, în timp ce altele înregistrează o restrîngere continuă a ariei de răspîndire : atletismul, gimnastica, handbalul, canotajul și voleiul.

5. Gradul mare de diversificare a dorințelor și mobilitatea accentuată a dinamicii opțiunilor studenților pentru activitatea pe ramuri de sport impune aprecierea, tratarea și rezolvarea diferențiată a problemelor educației fizice și sportului universitar în funcție de toate elementele care determină această diversificare.

O. BĂNĂȚAN : Les options de la jeunesse univérsitaire pour l'activité sur des disciplines sportives

L'analyse des options de la jeunesse univérsitaire pour un sport ou pour un autre est un probléme ayant beaucoup d'implications. Partant de cette réalité, l'auteur presente les conclusions d'une enquète entreprise sur 15 680 etudiants — garcons et filles — de guatre centres universitaires de Roumanie.

Il y a, analysées en ordre, l'importance et la position des disciplines sportives dans le cadre des préférences des etudiants, la dynamique des options, par branches de sport, durant la période 1975—1977, les options sur des branches du sport par profils d'enseignement supérieur, tout comme les options des etudiants, par disciplines, des quatre centres univérsitaires prinicpaux — Bucarest, Jassy, Cluj-Napoca, Timişoara.

Le haut degré de diversité des désirs et la mobilité accentué de la dynamique des options des etudiants pour l'activité sur des branches de sport impose l'appréciation, l'intérprétation et la résolution différenciée des problémes d'éducation physique et du sport univérsitaire en fonction de tous les éléments aux quels se rapporte cette diversité.

O. BĂNĂȚAN : Options of Students for Sporting Activities by Branches

The author points to the implications arising from an analysis of the options of students for one or another branch of sports. The author bases his article on these implications and draws conclusions from the inquiry undertaken with 15680 — boys and girls — students from four Romanian university centres.

He examines the share and status of the branches of sports in terms of students' preferences, the dynamics of options by sport branches over the peroid 1975—1977, the options by sport branches by specialities, the options by sport branches of the students from four university centres — Bucharest, Jassy, Cluj-Napoca, Timişoara.

The elements that imposed diversification are according to the author's conclusion : the varians preferences and the marked mobility of the dynamic option of students. The author recommends a differentiated treatment of and solutions to the problems posed by physical culture and sports in universities.

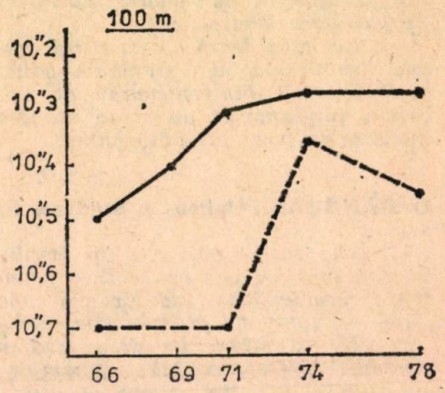
DINAMICA NIVELULUI EUROPEAN ÎN PROBELE ATLETICE MASCULINE

Prof. ADRIAN R. IONESCU
Centrul de cercetări pentru educaţie fizică şi sport al C.N.E.F.S.
Prof. ION VINTILĂ
Clubul sportiv „Dinamo" — Bucureşti

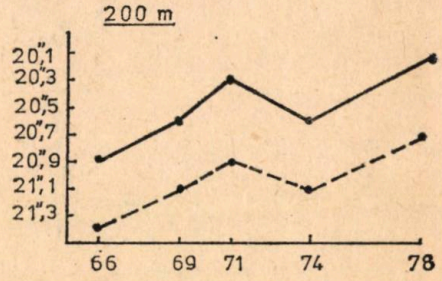
Dacă într-un articol precedent am prezentat unele date cu caracter statistic, menite să permită o privire de ordin general asupra ediţiei din 1978 a Campionatelor europene de atletism, în rîndurile care urmează vom face cîteva consideraţii pe marginea celor 24 de probe masculine ale C.E. de la Praga. Şi comparaţiile cu cele 4 ediţii anterioare ale competiţiei continentale vor fi acum localizate strict în cadrul fiecărei, referirile fiind ilustrate cu grafice ce reflectă grăitor dinamica performanţelor necesare pentru cîştigarea titlurilor de campioni (unite prin linia continuă) sau pentru ocuparea celui de-al şaselea loc — ultimul pentru care se acordă punctaje convenţionale, ce influenţează clasamentul pe ţări (linia întreruptă).

100 şi 200 metri

Două probe, un singur campion: alergătorul italian Pietro Mennea (1,78 m — 68 kg). Dominarea lui a fost categorică ; astfel, la 100 m, dacă a fost o diferenţă de numai 10 sutimi de secundă, în schimb între medaliatul cu argint şi învingătorul său s-a consemnat o distanţă echivalentă cu 17 sutimi. Remarcabilă prezenţa în finală a trei sprinteri sovietici, dar clasarea marelui Valeri Borzov, eroul J.O. din 1972, pe ultimul loc al cursei subliniază trecerea necru-



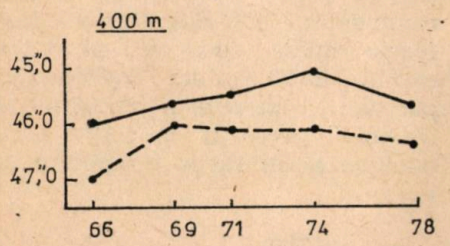
ţătoare a timpului peste marii sportivi, parcă mai accelerată în probele „de nerv". La 200 m, Mennea învinge la fel de categoric, cu 45 de sutimi, după un crescendo continuu : 20,70 în serii, 20,40 în semifinală şi 20,16 în finală, timp superior celui cu care s-a cîştigat proba la J.O. Montreal.



Pe ansamblul celor 5 ediţii C.E. analizate, rezultatele alergătorilor clasaţi pe locurile I şi IV au fost aproape permanent îmbunătăţite, atît la 100, cît şi la 200 metri.

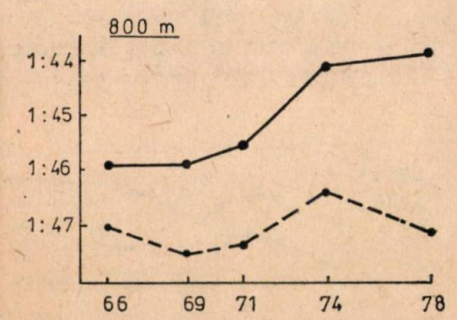
400 metri

În lipsa celui mai bun performer al sezonului, vest-germanul Harald Schmid — campion european al distanței, însă... cu garduri, compatriotul acestuia Franz-Peter Hoffmeister (1,84 m — 73 kg) obține victoria. Rezultatul său, ca și al celui de-al șaselea clasat, sînt la nivelul ediției Atena 1969, reprezentînd cel puțin o stagnare.



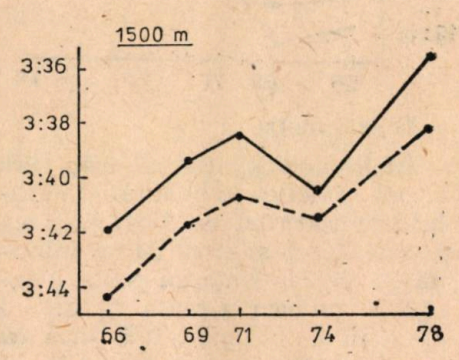
800 metri

Una dintre marile surprize ale campionatelor s-a produs în proba celor două ture de pistă. Tînărul reprezentant al R. D. Germane Olaf Beyer, posesorul unui fizic remarcabil (1,86 m — 70 kg) a reușit să întreacă puternicul cuplu britanic Ovett — Coe, obținînd și un rezultat de mare clasă — 1:43,8. Graficul celor 5 ediții ale C.E. denotă o creștere continuă a valorii campionilor.



1500 metri

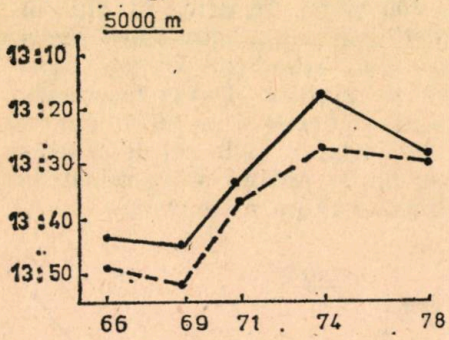
Revanșă a lui Steven Ovett (1,83 m — 70 kg), după înfrîngerea de la 800 metri. În urma sa, alți doi atleți europeni... din afara continentului: irlandezul Eamon Coghlan și englezul David Moorcroft. După scăderile din 1974, atît la locul întîi, cît și la cel de-al șaselea, liniile probei și-au reluat la Praga evoluția ascendentă.



5000 metri

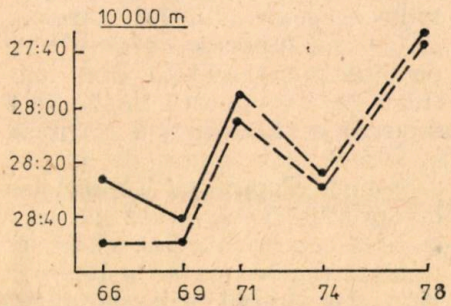
Probă de care atletismul românesc și-a legat justificate speranțe, întrucît Ilie Floroiu deținea cel mai bun rezultat european al sezonului. Din păcate, eforturile făcute la 29 și 31 august, în epuizanta cursă de 10 000 și, respectiv, în cea mai puternică serie a celei de 5000 metri, nu i-au lăsat suficiente rezerve pentru finala din 2 septembrie. Floroiu s-a angrenat în ritmul lent impus de pluton, acceptînd disputarea supremației la sprintul final, care nu este punctul său forte. S-a clasat pe locul al cincilea ca și la Roma în 1974, dar timpul său de atunci (13:27,2) a fost mai bun decît al cîștigătorului din 1978. La Praga, primele patru locuri au fost cronometrate respectiv în: 13:28

— 13:28,60 — 13:28,60 — 13:28,80. Noul campion al continentului este italianul Venanzio Ortis (1,78 m — 66 kg).



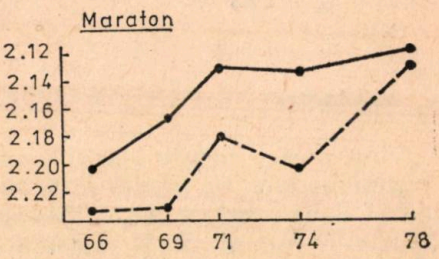
10 000 metri

Înaintea C.E., Ilie Floroiu era situat al doilea în bilanțul sezonului, cu recordul de 27:47,8. Dacă atunci am fi știut că își va îmbunătăți performanța cu peste 7 secunde, puteam garanta că are o medalie în buzunar. Iată însă că un asemenea rezultat (27:40,1), în pofida oricăror așteptări, nu l-a putut clasa decît pe poziția a șaptea ! Finlandezul Martti Vainio (1,91 m — 71 kg), neclasat anterior în primii 10 performeri europeni ai anului, cîștigă surprinzător cea mai puternică alergare din istoria probei de 10 000 m (locul VI — 27:36,6).



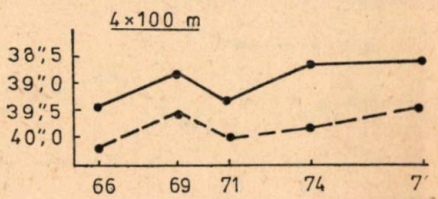
Maraton

De data aceasta, o surpriză plăcută pentru noi : clasarea lui Cătălin Andreica pe un nesperat loc 5, la cîteva secunde în urma campionului olimpic de la Montreal, Waldemar Cierpinski (R.D.G.). Dintre primii 10 performeri ai sezonului, nici unul nu s-a clasat în primele 12 locuri la C.E. ! În frunte — bineînțeles nescontat — cuplul sovietic Leonid Moseev-Nikolai Penzin. Primul dintre ei (1,73 m — 55 kg) devine campion al continentului, după ce nu reușise cu puțin înainte să cîștige campionatul U.R.S.S. Cursa a fost foarte rapidă, ceea ce s-ar putea explica, după opinia cotidianului parizian „L'Equipe", prin profilul traseului, presărat cu coline care facilitau accelerarea tempoului la coborîre.



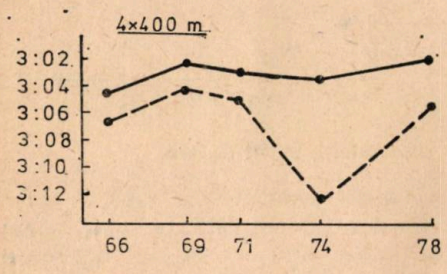
4 × 100 metri

Ierarhia anterioară campionatelor s-a repetat întocmai pe podiumul de premiere. Mai mult chiar, ștafetele Poloniei, R.D. Germane și U.R.S.S. au obținut și îmbunătățiri apropiate ale cifrelor : 18±5 sutimi de secundă. Evolutiv, proba se prezintă în progres, exceptînd „căderea' din 1971.



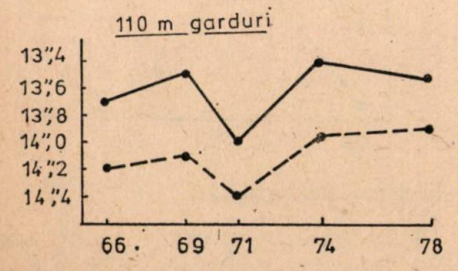
4 × 400 metri

Ştafeta R.F.G. şi-a confirmat poziţia primă din bilanţ, devenind campioană europeană. Realizare firească, ţinînd cont de valoarea echipierilor : Hoffmeister (locul 2 în bilanţ, campion european), Schmid (campion european la 400 m garduri, locul 1 în bilanţurile eùropene la 400 metri şi 400 mg), Herrmann (locul 5 în bilanţ)...



110 metri garduri

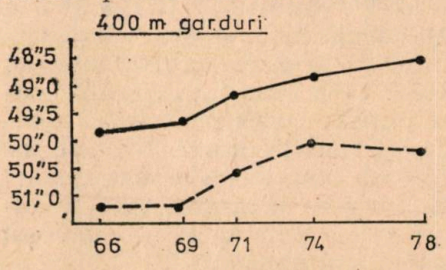
Superioritate evidentă a reprezentanutlui R.D. Germane, Thomas Munkelt (1,85 m — 80 kg), manifestată atît în serie, cît şi în semifinală. În schimb, finala i-a pricinuit emoţii; pierzînd teren pe prima parte, cu greu a recuperat între ultimul gard şi linia de sosire, pe care medaliaţii au trecut-o la diferenţe de cîte o sutime de secundă ! În ansamblu proba a fost în progres, cu excepţia campionului care nu s-a apropiat de francezul Guy Drut, campion la C.E. 1974 şi J.O. 1976.



400 metri garduri

Un alergător român pentru prima dată într-o finală europeană de sprint. Horia Toboc (n. 1955), o speranţă a turului de stadion, a adus şi în cadrul „europenelor" două corecţii recordului naţional (50,75 în serii, 50,42 în semifinală). Locul 8 ocupat la Praga trebuie apreciat ca o promisiune pentru J.O. din 1980.

Victoria absolut scontată a vestgermanului Harald Schmid (1,87 m — 82 kg), obţinută într-o manieră care nu a lăsat nici o şansă adversarilor. Printre aceştia s-a numărat şi francezul Hallet, juniorul debutant în 1966 la Budapesta, astăzi „veteran" cu cinci participări la C.E. În general curbele probei sînt ascendente.

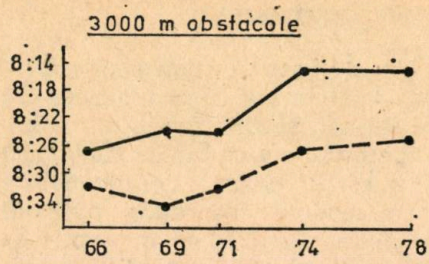


3 000 metri obstacole

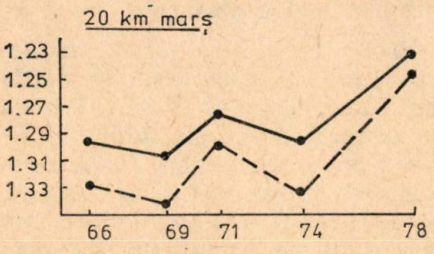
Probă care ne-a adus satisfacţii. După ce şi-au cîştigat seriile lor, Paul Copu şi Vasile Bichea au ocupat în această ordine locurile 5 şi 6 ale finalei. Poate reuşeau să cucerească şi o medalie, dacă nu ar fi fost angrenaţi într-o busculadă pe primul tur, pierzînd secunde preţioase. Polonezul Bronislaw Malinowski (1,82 m — 66 kg) îşi repetă nu numai victoria din 1974, ci şi timpul, cu o precizie de 1/10 sec.

20 km marş

Într-un sport atît de obiectiv cum este atletismul, probele de



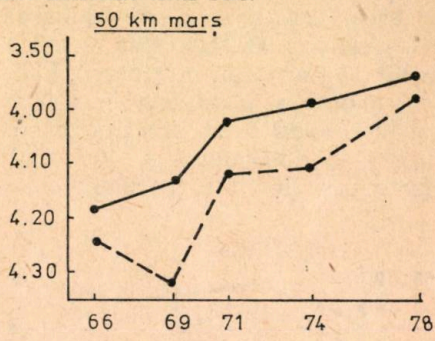
marș reprezintă oaze de arbitraj intens subiectiv. Astfel apar deseori verdicte de descalificare (cum a fost cazul la Praga cu primul sosit Stadtmüller din R.D.G.), contestații, rejudecări, aspecte care umbresc frumusețea competiției. Campion european devine un alt reprezentant al R. D. Germane, Roland Wieser (1,87 m — 71 kg). Considerăm că performanțele prea valoroase ale primilor clasați la C.E. (locul 1 la ediția din 1971 — cea mai puternică anterioară, echivalează cu locul 13 la Praga), ca dealtfel toate cifrele actuale din marșul mondial, ridică serioase semne de întrebare asupra limitei dintre marș și alergare și asupra corectitudinii în respectarea ei pe întregul parcurs al probelor.



50 km marș

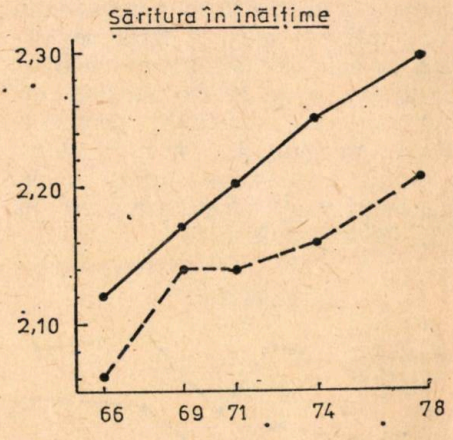
Mare surpriză, victoria micuțului spaniol Jorge Llopart (1,67 m — 63 kg), al 10-lea clasat în bilanțul sezonului pînă la data „europenelor". Mărșăluitorul român Cornel Patușinschi (ale cărui rezultate anterioare îl plasau mult mai bine în listele probei de 20 km) a ocupat doar locul 22.

În privința performanțelor de la 50 km marș, rămîne valabil ce am afirmat mai sus.



Săritura în înălțime

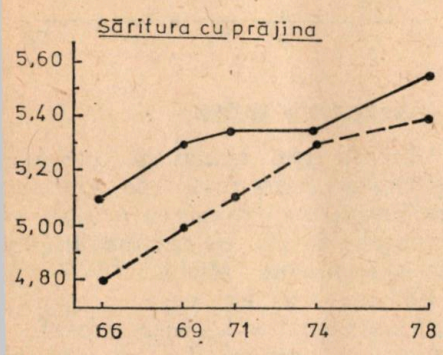
Primii șase clasați, deși în scădere cu 3,5 cm față de rezultatele lor anterioare, realizează o medie a săriturilor (225,66 cm) net superioară tuturor competițiilor dinainte, continentale sau olimpice. Învingătorul nu putea fi altul decît recordmanul mondial, juniorul sovietic Vladimir Iascenko (1,91 m — 78 kg), chiar dacă la 2,24 m a trecut din a treia încercare !



Săritura cu prăjina

Principalul favorit, recordmanul Europei, polonezul Wladislaw

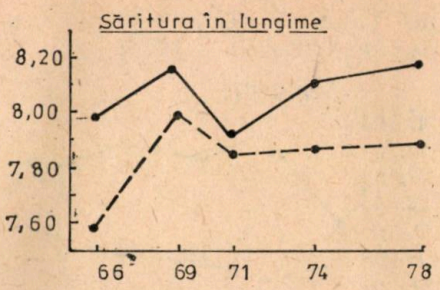
Kozakiewicz nu s-a urcat pe podiumul de premiere. Ca și la Roma, în 1974, victoria a revenit unui atlet sovietic, de data aceasta Vladimir Trofimenko (1,86 m — 78 kg). Curbele probei în creștere permanentă.



Săritura în lungime

Doar 4 concurenți au îndeplinit standardul de 7,80 m necesar pentru calificarea în finală, printre aceștia neînscriindu-se (7,72 m) cel care a doua zi avea să devină campion continental cu 8,18 m, francezul Jaques Rousseau (1,86 m — 79 kg). În finală, însă, 7 din cei 12 săritori trec peste cei 7,80 m. De unde reiese că normele, standardurile sau baremurile de participare (a căror stabilire include o doză de arbitrar) nu în orice probă atletică pot fi majorate permanent, uneori trebuind ca alte prevederi să completeze regulamentele, în scopul asigurării participării cantitative optime. Pentru săritura în lungime, bunăoară, referirile la un nou record mondial realizat în condiții net favorizante și — sîntem convinși — irepetabile, nu fac decît să frîneze evoluția probei.

Recordamnul european, iugoslavul Stekic a „prins" vîrful de formă (8,32 m) mai tîrziu cu o săptămînă, întorcîndu-se astfel doar cu argint de la C.E.



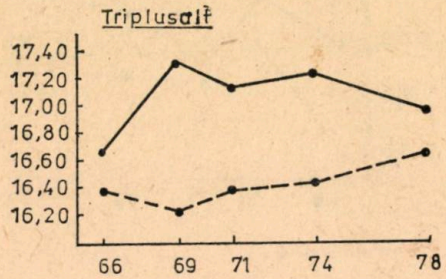
Triplusalt

Carol Corbu — locul 14, într-un concurs pentru care nu s-au mai ținut calificările ! Față de 17,12 m cît atingea (după un progres constant de cîțiva ani) în 1971, acum este notat cu 16,02 m ! Se poate spune că se află la apusul carierei, că are 32 de ani, că a avut unele accidente, că a efectuat doar trei încercări. Oricum, rămînem cu părerea și regretul că într-o carieră presărată cu multe succese, realizările nu au fost pe măsura enormelor posibilități. O surpriză de proporții a produs tînărul iugoslav Miloș Srejovic, care cîștigă titlul după ce cu puțin înainte, la Jocurile balcanice, își îmbunătățea mult recordul personal, obținînd un 16,75 care îl propulsa pe locul 8 în ierarhia continentală a sezonului. Noul campion are un aspect somatic deosebit (1,91 m — 79 kg), membre inferioare lungi, este foarte suplu și are o excepțională ușurință a amortizării șocurilor și a impulsiei.

La 33 de ani, Viktor Saneev cucerește medalii de argint, sărind 16,93 m, cu un singur centimetru mai puțin decît învingătorul !

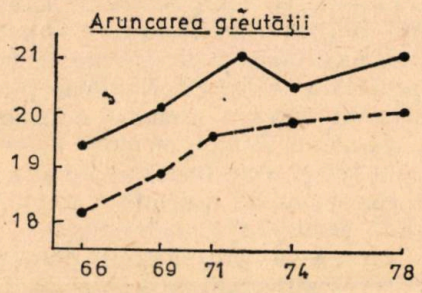
Performanțele triplusaltiștilor sînt în scădere, apreciere care se accentuează dacă luăm în considerare recordurile realizate la altitudine : 17,39 m la J.O. (Ciudad de Mexico — 1968), 17,44 m și în special 17,89 m la „pan-america-

ne“ (Cali — 1971, respectiv Ciudad de Mexico — 1975).



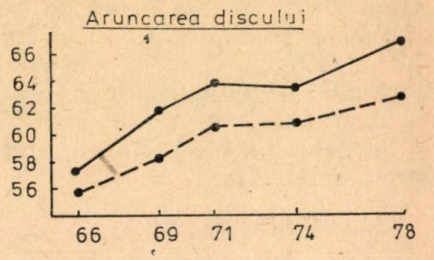
Aruncarea greutății

Conform așteptărilor, proba a revenit campionului olimpic din 1976, Udo Beyer (R.D.G., 1,94 m — 112 kg), dar cu 21,08 m, deși cu puțin înaintea concursului de la Praga doborîse recordul mondial cu o aruncare de 22,15 m. De fapt, performanțele mult inferioare cu care sportivii s-au înscris să participe la C.E. a constituit o dominantă a aruncărilor. Notabil locul al patrulea ocupat cu 20,30 m — de un discobol (recordmanul mondial Schmidt), realizare rar întîlnită în marile competiții din ultimii ani.



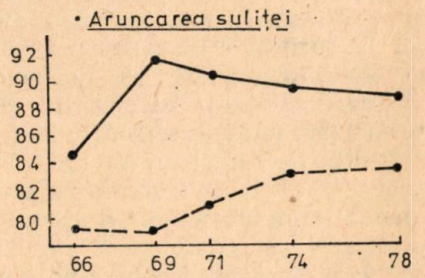
Aruncarea discului

Wolfgang Schmidt (1,97 m — 110 kg), recordman mondial recent și principal favorit, reușește abia din ultimele două încercări să-și impună superioritatea, făcînd-o însă atunci într-o manieră categorică ; curbele performanțelor sînt în creștere continuă.



Aruncarea suliței

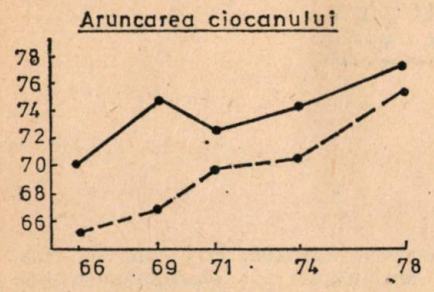
Primii trei clasați în bilanțul european s-au urcat pe podium la Praga, cu inversarea ordinii pe treptele de jos. Pe cea mai înaltă, vest-germanul Michael Wessing (1,83 m — 91 kg), care își confirmă supremația, nu însă și performanța anterioară. La un sulițaș se mai admite ; mai greu de acceptat cînd situația se repetă la prea mulți dintre fruntașii probei. Începînd din 1971, crește permanent graficul rezultatelor obținute de locul al șaselea, în timp ce graficul primului loc la C.E. scade necontenit !



Aruncarea ciocanului

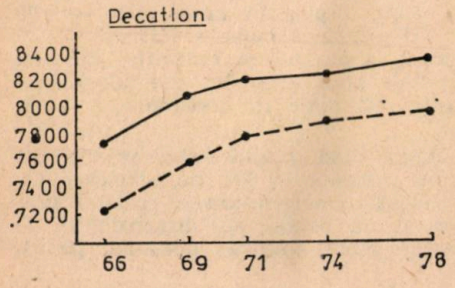
Și aici scădere față de performanțele din bilanțul sezonului, dar în limite mai restrînse ; atleții care au scăzut mult (3,30 m respectiv 4,52 m) sînt singurii care au trecut pînă acum de granița celor 80 metri, ultimii doi recordmani ai lumii : vest-germanul Riehm și sovieticul Zaiciuk. Ca și la Montreal în 1976, Iuri Sedih

(1,87 m — 115 kg) cîştigă proba dovedindu-se un excelent atlet de concurs. Graficul performanţelor locului întîi la C.E. creşte mereu.



Decatlon

Accidentarea, chiar de la prima probă (100 m) a principalului favorit, vest-germanul Guido Kratschmer, a lăsat lupta deschisă între următorii performeri europeni ai sezonului. Ordinea lor a suferit o singură modificare, datorită sovieticului. Aleksandr Grebeniuk (1,89 m—92 kg) care, autodepăşindu-se, intră în posesia rîvnitului titlu de „campion al campionilor" după o probă a probelor care se înscrie pe linia de continuă ascendenţă din grafice.



★

Ca o constatare de ordin general, se impune să remarcăm creşterea taliei campionilor continentului. Media taliei în 1966 era de 179,95 cm, pentru ca ulterior să evolueze astfel: 1969 — 182,10 cm; 1971 — 183,14 cm; 1974 (singura scădere) — 181,86 cm; 1978 — 184,68 cm. Fenomenul a luat amploare în tot sportul contemporan, devenind o cerinţă de selecţie în tot mai multe ramuri şi probe.

În încheiere reluăm, pentru a sublinia, ideea că performanţele realizate pe parcursul sezoanelor nu se prea repetă la marile competiţii, adică atunci cînd — îndeosebi pentru aruncări, dar şi pentru alte probe — controalele anti-anabolizante pot pricinui multe neplăceri concurenţilor. Şi această situaţie s-a extins în discipline sportive diverse, în afara atletismului şi halterelor — mai demult „păţite".

SURSE ALE INEFICACITĂȚII ÎN PRACTICAREA JOCURILOR SPORTIVE ȘI CĂI PENTRU REMEDIEREA ACESTUI NEAJUNS

Prof. ALEXANDRU ZOTA
Școala generală nr. 2 — Suceava

DETERMINANTELE STUDIULUI

Analizînd ineficacitatea în practicarea jocurilor sportive, ca : handbal, oina, baschetul, poloul și, parțial, voleiul și rugbyul, am încercat să determinăm cauzele care concură la aceasta.

SCOPUL

Formarea și perfecționarea deprinderii corecte de a transmite un obiect la punct fix și mobil, din diferite poziții ale corpului, cu părăsirea mîinii de către acesta în diferite puncte momentane ale traiectoriei corpului sportivului în spațiu.

ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA CERCETĂRII

Cercetarea s-a desfășurat cu elevii claselor IV—VIII ale Școlii generale nr. 2 din Suceava, în total 148 de fete și 132 de băieți, dispuși în nouă clase — cîte o clasă a IV-a, a V-a, a VI-a, patru clase a VII-a și două clase a VIII-a.

Pentru colectarea rezultatelor, s-a procedat la efectuarea bateriilor de teste — cîte 12 aruncări pentru fiecare probă. Primele două aruncări era considerate pentru încălzire, așa încît fiecărui subiect i-au fost luate în considerație următoarele zece aruncări.

Au fost efectuate 22 296 de aruncări, acesta fiind totalul celor șase probe, iar pentru calculul statistico-matematic au fost reținute 16 800 de aruncări. Cu un coeficient de probabilitate redus, am procedat la determinarea reală a gradului de eficacitate în frecvența aruncărilor la un panou cu dimensiunile de 90 × 70 cm (cu o trambulină dură) și la un altul, alăturat acestuia, pentru aruncarea la țintă mobilă dublă.

Aruncările au fost efectuate din pozițiile : a) de pe loc, de pe sol ; b) de pe loc, de pe trei cutii ale lăzii de gimnastică ; c) din săritură, de pe aceeași ladă, cu un pas și doi pași sau săritură de pe ambele picioare, simultan ; d) din săritură de pe sol, cu aceleași mingi de oină.

Toate aruncările au fost executate de absolut toți subiecții, de la 8—9 m distanță de panoul-țintă.

Panoul mobil, aceeași trambulină, a fost instalat în atîrnat cu două ațe de bîrnă, iar între ele și bîrnă au fost plasate două bastoane pentru a permite deplasarea sa cu ușurință. Cîte un elev — care era desemnat — proceda la manevrarea panoului, fiind plasat înapoia panoului. Panoul se deplasa pe distanța de trei metri, cu o viteză relativă de 0,6 m pe secundă. La fel s-a procedat și cu deplasarea țintei mobile duble. Cu prima formă s-a procedat la evidențierea statistico-matematică a rezultatelor primare, urmînd sintetizarea acestora în „Tabloul comparativ I", cu valorile reale — medii artimetice pe ani de studiu (clasele din același an și clasele parțiale — IV, V și VI).

Educație fizică și sport, nr. 12, 1978, pag. 52

TABLOU SINOPTIC COMPARATIV I

necesar stabilirii indicilor de eficienţă

Nr. crt.	Denumirea probei	Media aritmetică pe ani de studii, sex şi număr de puncte										Suma totală de puncte în 5 ani clasă		Suma mediilor		Suma mediilor în puncte a 5 ani studiu	
		Clasa a IV-a		Clasa a V-a		Clasa a VI-a		Clasa a VII-a		Clasa a VIII-a							
I	II	III		IV		V		VI		VII		VIII		IX		X	
		M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
1	Aruncare de pe loc sol	7,47	7,21	8,33	8,47	8,72	7,88	9,33	8,84	9,37	9,43	-	-	43,68	41,58	654	709,42
		127	101	174	161	96	134	128	151	131	169	-	-	-	-	-	-
		-	-	-	-	-	-	513	561	261	339	1172,68	1301,18	-	-	-	-
2	Aruncare de pe ladă	7,76	8,07	7,69	8,82	7,90	7,58	8,53	7,39	8,50	7,79	1087	1144	40,28	39,63	616	650,46
		132	113	161	150	87	129	117	118	119	140	-	-	-	-	-	-
		-	-	-	-	-	-	469	472	238	277	-	-	-	-	-	-
3	Aruncare din săritură de pe ladă	6,70	6,57	7,71	8,82	7,18	6,58	8,09	7,80	8,19	9,07	1029	11162	37,87	38,84	580	567,05
		114	92	162	133	79	112	111	124	114	103	-	-	-	-	-	-
		-	-	-	-	-	-	444	499	223	326	-	-	-	-	-	-
4	Aruncare din săritură de pe sol cu 1-2 paşi elan	6,29	6,00	6,92	6,12	7,53	6,43	8,15	7,71	8,99	8,32	1020	1189	37,88	34,58	558	570,12
		92	84	145	104	83	109	112	123	125	149	-	-	-	-	-	-
		-	-	-	-	-	-	448	493	251	290	-	-	-	-	-	-
5	Aruncare la ţinta mobilă simplă	6,12	5,64	6,23	5,76	8,09	6,82	7,33	7,70	7,57	7,35	945,2	1030,01	35,34	33,30	537,9	568,91
		111	79	131	98	89	116	101	123	105	152	-	-	-	-	-	-
		-	-	-	-	-	-	403	495	211	264	-	-	-	-	-	-
6	Aruncare la ţinta mobilă dublă	6,63	6,31	6,89	6,74	7,88	7,11	7,66	7,47	8,24	7,82	-	-	-	-	564	584
		113	88	145	115	87	12	105	119	108	150	1015,16	1083,45	37,18	35,49	-	-
		-	-	-	-	-	-	421	478	241	251	-	-	-	-	-	-
7	Număr total de puncte în 6 probe pe sex în 5 ani de studiu	689	577	919,17	761,09	521	720	4051	4564	4258	4255	10438	11858	-	-	-	-
8	Număr de puncte realizat de un individ pe sex în 6 probe	40,97	39,80	43,77	44,77	47,30	42,40	49,09	46,91	56,74	49,41	231,87	223,37	-	-	-	-

Elucidarea dinamicii coeficientului de eficacitate a impus aplicarea prevederilor formulei „indicelui agregat" care este forma generală a indicelui de grup, unde se calculează raportul între suma mărimilor (valorilor) absolute ale colectivităților parțiale, cuprinse în studiu ca totalitate, luate în datele perioadei curente, și suma mărimilor absolute ale aceleiași colectivități, considerate ca datele perioadei de bază, după formula :

$$\frac{\Sigma i x_0 f_0}{\Sigma x_0 f_0} = \frac{\Sigma \frac{x_1}{x_0} x_0 f_0}{\Sigma x_0 f_0} = \frac{\Sigma x_1 f_0}{\Sigma x_0 f_0}$$

Această formulă a indicelui agregat de calcul a fost coroborată cu formula de calcul a „indicelui mediu armonic" care, prin transformările de rigoare a formulei medii $I_{(h)} = \frac{\Sigma x_1 f_1}{\Sigma \frac{1}{i} x_1 f_1}$

în care : i = indicii simpli exprimați prin raportul ($x_1 f_1$) — ponderea complexă a indicilor simpli, obținută ca produs al fiecărei caracteristici de grup (în serie — bateriile de teste, în cazul în discuție), cu frecvența corespunzătoare.

Făcînd transformările corespunzătoare, după introducerea în formulă a elementelor indicelui simplu, se realizează identitatea indicelui armonic simplu cu cea a indicelui agregat, confruntîndu-se.

Rezultatele acestei formule aplicate prezentului studiu sînt inserate în tabloul comparativ II.

TABLOU COMPARATIV II

Denumirea clasei	Masculin	Feminin	Masculin	Feminin
Clasa a IV-a	689	577	0,67	0,68
Clasa a V-a	919,17	761,09	0,73	0,74
Clasa a VI-a	521	720,8	0,79	0,70
Clasa a VII-a	4051,14	4564,32	0,81	0,75
Clasa a VIII-a	4258,02	4255,04	0,84	0,82

INTERPRETAREA REZULTATELOR

Făcînd o analiză a tabloului sinoptic I, se desprind următoarele :

La aruncarea de pe loc, la fete, cu excepția clasei a VI-a, coeficientul de eficacitate este continuu ascendent, fiind între limitele 7,21 și 9,43. La băieți, același coeficient este continuu ascendent, între limitele 7,47 și 9,37.

Făcînd o comparație între coeficientul celor două sexe, cu excepția clasei a VII-a, acesta oscilează pentru sexul feminin cu valori mici.

— La aruncarea de pe ladă, la băieți, la clasele a IV-a și a V-a, coeficientul de eficacitate este tot în favoarea fetelor, dealtfel ca și la aruncarea din săritură de pe ladă, probă în care se menține aceeași situație și la clasa a VIII-a.

— La aruncarea din săritură de pe sol, cu 1—2 pași elan, coeficientul este favorabil, la toate clasele, băieților.

— La aruncarea la țintă mobilă simplă, ca și aruncarea la țintă mobilă dublă, care a avut scopul de a învăța lovirea între portar și bare, coeficientul de eficacitate la toate clasele se menține în favoarea băieților.

Analizînd același randament pe cele șase probe, se constată că la vîrsta claselor a IV-a, a V-a și a VI-a, mai puțin la celelalte, randamentul este mai scăzut la aruncarea de pe sol cu elan, precum și la cele de aruncări : țintă simplă și dublă, unde, cu excepția băieților — la clasele a VII-a și ambelor sexe — la clasa a VIII-a la aruncarea din săritură, și băieților — la clasa a VI-a la aruncarea la țintă mobilă simplă, nu depășesc coeficientul 8.

Acest lucru se explică şi printr-un grad sporit de dificultate al celor trei probe, care suscită o cantitate de lucru superioară pentru realizarea unui randament sporit.

ASPECTE METODICE

Gradul de eficacitate realizat de fiecare elev în parte conduce la estimarea corectă a posibilităţilor motrice reale, fără a apărea aspecte de infatuare, observîndu-se dorinţa pentru pregătirea suplimentară în vederea obţinerii punctajului maxim.

Spiritul de întrecere de care sînt animaţi elevii ciclului gimnazial (fără a mai fi tensionaţi de spectrul notei de această dată), corect dirijat de către profesori, converge spre realizarea trăsăturilor morale superioare, prin fenomenul de autodepăşire permanentă.

În diversele activităţi utilitare de muncă şi de pregătire preliminară, aruncările în spaţii prestabilite sau în acţiuni ivite momentan, conduc la realizarea integrală a actului motric care este o rezultantă a pregătirii anterioare prin actul de instruire şi educare.

Se apreciază că, la clasele I—IV, este imperios necesar să se efectueze şcoala aruncării într-un număr sporit de ore. Se va începe prin aruncări de pe loc la diferite marcaje pe perete sau panouri de mărimi variabile, urmate — în succesiune — de cele prin săritură, cu unul sau mai mulţi paşi de elan, alternativ de pe ambele picioare şi simultan.

Organizarea ştafetelor, prin evidenţa punctajului şi prin forţa lovirii mingiilor mari din plastic, în mişcare de rostogolire, prin „lansarea" acestora de către elevi — ca bila la popice, pe traseu delimitat, întregesc aspectul perfecţionării aruncărilor.

Acest gen de aruncări se pot efectua în tot cursul anului, inclusiv în sala de clasă, avînd audienţa scontată la colectivul de elevi.

Exersarea aruncărilor la ţinta mobilă formează şi deprinderea de transmitere a diferitelor obiecte la „întîlnire", pe poziţii viitoare, procedeu superior pentru determinarea unui avantaj într-o situaţie dată, deci a capacităţii de anticipare a deplasării partenerilor şi adversarilor de întrecere în diferite faze de joc, pentru obţinerea unui avantaj în folosul propriei echipe.

Formarea şi dezvoltarea gradului de concentrare pentru timpul afectat diferitelor acţiuni motrice, a stăpînirii de sine, şi — în ultimă instanţă — a realizării coeficientului maxim de eficacitate, îşi au dezideratul imperativ la vîrsta claselor V—VIII, pentru a nu mai apărea datoria ulterioară de completare a bagajului tehnico-motric adecvat în exersarea ramurilor sportive în discuţie şi, probabil, a altora.

Exersările mai sus enunţate concură şi la dezvoltarea unei viteze superioare în procesele gîndirii, ca o consecinţă a efectuării actului motric cu vitezele adecvate situaţiilor tactico-tehnice ivite.

Folosirea anterioară a mingilor de plastic, în mod static şi apoi în rostogolire, drept ţintă, pregăteşte — în succesiune — terenul pentru aruncările cu precizie, din mişcare şi la locuri din spaţiu în mişcare.

Se constată că diferenţele de eficacitate între cele două sexe nu sînt prea mari în favoarea vreuneia din părţi şi că nu băieţii deţin avantajul aruncării cu precizie, aceştia avîndu-l numai pe acela al forţei de aruncare.

PROPUNERI

1. Neexersarea la vîrstă şcolară mică şi mijlocie a aruncărilor la punct fix şi mobil conduce, ulterior, la ineficacitate în jocurile sportive, la incapacitatea de anticipare, în general, şi la ratări incredibile, în special.

2. Folosirea mingilor de oină şi de tenis de cîmp, cu posibilităţi majore de a fi ţinute în mînă şi, deci, de a fi manevrate de elevii de la clasele primare şi gimnaziale, pregăteşte mişcarea motrică, corect, spre trecerea la lucrul cu mingi mai mari, care — se ştie — se supun mai greu „ascultării" intenţiilor de a fi transmise diferit.

3. Dezvoltarea capacității de a arunca cît mai departe în unele cazuri, nu oricum, precum și multiplele situații de joc care cer o cît mai mare precizie în transmiterea obiectului de joc : pase și lovirea partenerului de întrecere, în aruncările de handbal, la baschet, la polo (este vorba de trasul la poartă și de aruncarea la coș, pentru finalizarea atacurilor sau executarea loviturilor de pedeapsă), la volei (lovitura de atac) etc. Pasa, în toate jocurile în care se utilizează mîna în manevrarea obiectului de joc, apoi introducerea mingii pe lîngă portar (handbal, polo), și mai puțin în el, punctarea prin atingerea adversarului la oină, pasa pe poziții viitoare suscită un grad superior de pregătire în precizia aruncărilor.

4. În întrecerile sportive organizate, de la categoria copii și pînă la eșaloanele marii performanțe ale diferitelor categorii de vîrstă și de sex, în care mingea trebuie să fie transmisă coechipierilor cu o mare precizie și cu viteze diferite, în funcție de situațiile date, pe lîngă partenerii de întrecere, și cu lovirea acestora în jocul de oină, materializarea situațiilor tehnico-tactice de joc prin aruncarea printre portar și bare, fără a-l atinge sau a le atinge (handbal, polo), este necesară o pregătire minuțioasă la vîrsta optimă a marilor formări.

5. Dezvoltarea capacității de anticipare pentru intrarea în posesia obiectului de joc și a poziției portarului rămîne dezideratul major.

Exersarea în aruncarea cu precizie trebuie fundamentată la clasele I—IV, existînd și excepții, cînd aceasta urmează să aibă loc abia la clasele V—VIII sau chiar mai tîrziu.

Temeinicia în învățarea aruncării cu precizie la vîrsta optimă va asigura ca, în competițiile sportive la nivelul diferitelor eșaloane, inclusiv la cel al echipelor reprezentative naționale, să nu se mai înregistreze coeficienți mari de ratări în transformarea în puncte a situațiilor tehnico-tactice de joc, în convergență cu o pregătire psihologică adecvată.

Tratarea obiectivelor fundamentale ale educației fizice și sportului în mod neadecvat, în unele cazuri declarative determinate de „afinitățile" specializării pentru o anume ramură de sport, dezvăluie o optică caracteristică nesiguranței profesionale.

Conexiunea, derivată din succesiunea metodică a formării deprinderilor motrice de bază, în reluare cantitativă, prin mijloace și procedee corect ordonate în timp, converge spre saltul calitativ obiectiv necesar etapei în care ne aflăm, spre a fi un răspuns efectiv la coordonatele mișcării sportive din patria noastră.

BIBLIOGRAFIE

CERCEL P. : Dezvoltarea vitezei la începătoare în handbal, rev. Educație fizică și sport, nr. 2. și nr. 3, 1978.

EPURAN M. : Unele considerații asupra solicitărilor psihice în sport, rev. Educație fizică și sport, nr. 3, 1978.

FIREA ELENA : Formarea la elevii a capacităților de muncă independentă, obiectiv esențial al educației fizice școlare (II), rev. Educație fizică și sport, nr. 7, 1977.

GAGEA AD. : Eseu despre stress, rev. Educație fizică și sport, nr. 2, 1978.

GAGEA AD. : Eseu despre coordonare, rev. Educație fizică și sport, nr. 4, 1977.

HRIȘCĂ ARISTEIA, BUCUR ADRIANA : Elemente de instruire programată în lecția de educație fizică (II), rev. Educație fizică și sport, nr. 2, 1978.

IOANIȚESCU C. : Jocuri dinamice, Curs F.E.F. Iași.

JEFLEA GENOVEVA : Stabilirea profilului excitabilității neuromusculare la sportivul de înaltă performanță, rev. Educație fizică și sport, nr. 9, 1977.

MERICĂ AL. : Antrenamentul sportiv, Curs F.E.F. Iași.

MITRA GH., MOGOȘ AL. : Metodica educației fizice, Ed. Stadion.

PREDESCU TEODORA : Cîteva aspecte privind orientarea jocului — baschetul de mare performanță, rev. Educație fizică și sport, nr. 1, 1978.

ȘICLOVAN I. : Învățămîntul de educație fizică angajat ferm pe drumul transpunerii în viață a politicii partidului, rev. Educație fizică și sport, nr. 12, 1977.

AL. ZOTA : Sources de l'inéfficacité dans la pratique des jeux sportifs et voies pour remédier cette carence

En déterminant les principales sources de l'inéfficacité dans la pratique des jeux sportifs, l'auteur propose de trouver les voiés pour remédier cette difficulté. En ce but, il organise une expérimentation pour laquelle il mobilise 280 subjets — 148 filles et 132 garcons, élèves des classes IV—VIII de l'école générale nr. 2 de Suceava. L'expérimentation se propose de réaliser la formation et le perfectionnement de l'habitude correcte de transmettre a un point fixe ou mobile, un objet, de différentes positions du corps, en efféctuant le lancement de différents points momentenés de la trajectoire du corps en espace. Il y a la présentation de l'organisation et du developpement de la rechérche, l'interpretation des resultats et, après la présentation de certains aspects méthodiques, il y a quelques propositions telles que : 1. les lancements a un point fixe ou mobile doivent être exércés a l'âge scolaire petite et moyenne pour éviter l'inéficacité ultérieure, l'incapacité d'anticipation en général et spécialement les ratès incroyables. 2. la préparation du mouvement moteur correcte doit être faite par l'utilisation, initialement, des balles de jeu populaire roumain „oina" et de tennis, car celles-ci se soumettent beaucoup plus facilement aux intentions differentes de transmission, les balles grandes étant moins „dociles". 3. l'exercices de la passe, de tous les points de vue, considérant que cet élément bien maîtrisé devient décisif dans l'accroissement du coéficient d'efficacité dans la finalité des attaques. 4. l'âge des grandes formation — considerée optime — c'est l'âge des sujets de l'expérimentation.

AL. ZOTA : Source of Inefficient Practising of Sporting Games ; Remedies

The author first points to the main sources causing inefficiency in the practising of sporting games and them concentrates on relevant remedies. For the purpose he organized an experiment (280 subjects, out of whom 148 girls, 132 boys part of the pupils of the IV—VIII classes of No. 2 General School of Suceava). The aim of the experiment was to train and improve correct skills for the transmission of an object to a fixed or mobile point, with various body positions, etc. The author describes the organization and unfolding of the research and interprets the results. After presenting a number of methodical aspects he makes the following proposals : 1) the transmission of objects to a fixed and mobile point should be exercised at a small or middle age to avoid inefficiencies, the incapacity of anticipation in general and failures in special ; 2) the preparation of correct motive movements should be organized by an initial use of „oina" balls and lawn tennis balls, more suitable for the purposes in view . 3) the exercising of passes, from all points of view, should be in the focus of attention as they increase the efficiency coefficient of final attacks ; 4) the age of high performance — the best — is that of the subjects of the experiment.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

EFECTELE UNUI EXERCIŢIU SPECIFIC MAXIMAL ASUPRA AÇTIVITĂŢII UNOR ENZIME SERICE

Dr. ADRIAN VASILIU
Biochimist ELENA GEORGESCU
Biolog ADRIANA ŢUGUI
Biolog RODICA SLĂVEI
Dr. ALEXANDRU GRANICI
Dr. NICOLAE MIHĂILEANU
Centrul de medicină sportivă

Evaluarea activităţii enzimatice şi semnificaţia sa sub influenţa efortului sportiv a constituit obiectul unor diferite studii publicate în literatura de specialitate, în ultimii ani (1, 2, 6, 7, 8).

În majoritatea lor, aceste lucrări au avut drept scop evidenţierea unor aspecte caracteristice generale ale dinamicii enzimatice în condiţii de repaus şi de activităţi fizice specifice diferite şi implicit stabilirea unor corelaţii între profilul biologic şi capacitatea funcţională a sportivilor pe de o parte şi modificările celor mai importante enzime implicate în metabolismul muscular pe de altă parte.

Din aceste puncte de vedere s-au studiat astfel diferite tipuri de efort, manifestîndu-se însă cu precădere interesul pentru sporturile de rezistenţă (fond, marş, maraton) şi pentru anumite sporturi de forţă (lupte).

Din informaţiile noastre, asupra sportului de judo nu s-au efectuat investigaţii de acest gen. Considerînd că o cercetare orientată în această direcţie poate prezenta interes în lucrarea de faţă ne-am propus să analizăm efectele unui exerciţiu specific de judo cu caracter maximal — executat de sportivi cu diferite grade de pregătire fizică —, asupra activităţii a două enzime implicate în metabolismul sistemului muscular (CPK, LDH). În paralel s-au urmărit şi variaţiile lactatului sanguin, parametru de referinţă pentru aprecierea intensităţii efortului şi factor eventual necesar în interpretarea unor mecanisme ale dinamicii enzimatice.

MATERIAL ŞI METODĂ

Investigaţia noastră s-a efectuat pe 16 judoka în vîrstă între 17—26 ani, cu grade de pregătire şi condiţii fizice diferite : 10 judoka se aflau spre sfîrşitul unui ciclu de antrenament, în timp ce alţi 5 urmau să reînceapă pregătirea după o întrerupere a activităţii sportive de aproape două luni. În săptămîna precedentă a experimentului, nici un sportiv n-a suferit traumatisme musculare, nu a folosit medicamente şi n-a urmat tratamente cu injecţii intramusculare. Toţi subiecţii antrenaţi şi neantrenaţi au efectuat un exerciţiu de judo cu caracter maximal timp de 5 minute în care fiecare subiect a luptat cinci reprize

Tabelul 1

LACTAT, LDH ȘI CPK-VALORI INDIVIDUALE-ÎNAINTE ȘI DUPĂ EFORT SPECIFIC

	Nr. crt.	Numele	Categoria greutatea (kg)	LACTAT (mmol/l) Domeniul fiziologic 1,0-1,78		LDH (mU/ml) Domeniul fiziologic 82-278		CPK (mU/ml) Domeniul fiziologic 8-80	
				Înainte de efort	După efort	Înainte de efort	După efort	Înainte de efort	După efort
ANTRENAȚI	1	N.C.	65	0,92	5,94	146	177	59	137
	2	F. M.	78	1,38	6,58	138	156	49	96
	3	R.C.	71	1,25	6,85	152	181	57	145
	4	N.M.	65	0,97	6,31	148	169	59	91
	5	M.P.	71	1,38	7,42	171	195	74	124
	6	L.L.	71	0,96	6,07	156	188	67	111
	7	N.I.	95	1,76	8,28	143	164	56	120
	8	C.I.x)	95x)	1,36x)	5,40x)	145x)	171x)	47x)	82x)
	9	S.A.	65	0,95	5,81	123	154	44	106
	10	P. I.	78	1,37	6,96	107	141	45	195
NEANTRENAȚI	1	Z.C.	60	1,81	10,20	161	219	56	148
	2	A.B.x)	+95x)	1,74x)	6,82x)	101x)	139x)	26x)	92x)
	3	A.D.	95	0,96	5,75	132	186	34	121
	4	F. A.	65	1,44	6,60	114	198	51	143
	5	S.C.	+95	1,53	7,72	107	165	40	135
	6	P. A.x)	95x)	1,65x)	8,00x)	132x)	180x)	31x)	83x)

x) Obs.: sportivii care au abandonat lupta înainte de 5' și a căror valori n-au fost introduse în analiza statistică

de 1 minut, fără pauze, cu cinci parteneri diferiți, odihniți.

Probele de sînge au fost prelevate cu 60 de minute înaintea exercițiului și la 5 minute după sfîrșitul luptei. Pentru determinarea parametrilor stabiliți (LDH, CPK, lactat) s-au utilizat micrometode enzimatice cu kituri de reactivi elaborați de „Calbiochem" — California. Pentru interpretare, datele obținute au fost supuse analizei statistice convenționale. Valorile găsite pe probele de sînge la 3 subiecți, care au abandonat lupta după 100, 115 și 120 de secunde, nu au fost introduse în prelucrarea statistică.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Sub influența exercițiului de judo, la nivelul parametrilor cercetați s-au produs următoarele modificări înscrise în tabelele 1, 2, 3 și 4.

1. **Lactatul a variat între 1,21 mmoli/l (antrenați, înainte de efort)**; înainte de efort, a prezentat valori mai ridicate la neantrenați decît la antrenați, fapt conform cu prevederile; diferența a fost însă nesemnificativă; după efort față de valorile de repaus a crescut foarte semnificativ atît la antrenați ($p<0,001$), cît și la neantrenați ($p\sim0,005$), diferența între cele două grupe rămînînd nesemnificativă.

În ceea ce privește domeniul de variație al valorilor lactatului între condițiile de repaus efort, între cele două grupe de subiecți — antrenați și neantrenați —, nu s-au constatat diferențe semnificative ($p<0,3$).

2. **Lactat dehidrogenaze serică (LDH) — înainte de efort** a prezentat valori mai ridicate la antrenați decît la neantrenați, fără diferențe însă statistice semnificative; după efort aspectul s-a inversat: deși ambele grupe au arătat valori crescute, foarte semnificative față de valorile bazale, sportivii antrenați au avut creșteri mai mari — în raport cu cei neantrenați —, fără însă ca diferența între grupe să fi fost semnificativă.

Analiza domeniului de variație a activității LDH-ului seric în condițiile date a relevat o diferență foarte semnificativă între subiecții antrenați și neantrenați; sportivii cu condiție fizică superioară, prezentînd o capacitate de adaptare la efort mai adecvată, mai economică prezintă limite de variație mai restrînse ale LDH-ului; energogeneza acestor sportivi este desigur mai puțin solicitată și perturbată de exercițiul fizic.

3. **Creatinfosfokinaza serică (CPK) — înainte de efort** a arătat valori mai ridicate la subiecții antrenați decît la cei neantrenați, diferența nefiind semnificativă după efort, față de valorile bazale aspectul s-a inversat ca și la LDH: atît antrenații, cît și neantrenații au prezentat valori crescute foarte semnificative; sportivii antrenați au avut însă valori mai mici decît cei neantrenați. Diferența între cele două grupe a fost nesemnificativă.

În ceea ce privește compararea domeniilor de variație ale activității creatinfosfokinazei serice între subiecții antrenați și cei neantrenați, analiza statistică a relevat o diferență care deși nesemnificativă ($p\sim0,2$) datorită probabil numărului redus de subiecți neantrenați, a avut același sens ca și modificarea activității lactic-dehidrogenazei: subiecții antrenați cu o condiție fizică mai bună au prezentat limite mai restrînse de va-

care se desprinde este importanța modificărilor enzimatice serice (CPK, LDH), găsite la toți sportivii investigați, sub influența unui exercițiu specific de judo, de durată relativ scurtă, dar de mare intensitate.

Modificările constatate par a fi în raport, nu numai cu intensitatea și durata exercițiului, ci și cu condiția fizică și implicit, cu gradul de antrenament.

Așa de pildă, deși valorile de CPK și LDH evoluează similar, crescînd foarte semnificativ după efort, atît la sportivii antrenați cît și la cei neantrenați, ele prezintă anumite particularități pentru fiecare din aceste categorii. La aceeași solicitare, înainte de efort valorile sînt mai mari la subiecții antrenați decît la cei neantrenați, în timp ce după efort, valorile sînt mai mici la subiecții antrenați decît la cei neantrenați.

Analiza domeniului de variație a acestor enzime la sportivii antrenați și neantrenați arată, de asemenea, limite de variație mai restrînse la subiecții antrenați și mai largi la neantrenați — diferențele fiind foarte semnificative pentru LDH.

Diferențele observate privind dinamica și mărimea activităților enzimatice cercetate la antrenați și neantrenați, după un exercițiu de judo, reflectă modalitățile diferite de adaptare ale sportivilor la un efort dat, în funcție de condiția fizică și gradul lor de pregătire.

Considerăm că parametrii cercetați prezintă un real interes pentru practica medico-sportivă deschizînd posibilitatea de a aprecia și urmări evoluția condiției fizice și a gradului de antrenament în diverse momente ale ciclului de pregătire sportivă.

BIBLIOGRAFIE

1. ATLBORG B., BERGSTRÖM J., EKELUND L.G., GUARNIERI G., HARRIS R.C., HULTMAN E., NORDESJÖ L.O. : Muscle metabolism during isometric exercise performed at constant force. J. Appl. Physiol., 33, 1972, 224—228.
2. BERGMEYER H.U. : Methoden der enzymatischen Analyse Verlag Chemie, Weinheim, 1970 (2nd ed.).
3. BUYZE G. and P.F.C. EGBERTS : Serum enzyme activity and physical condition. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. Vol. 16, 3 sept. 1976, p. 155—162.
4. FOWLER W.M. Jr. et al : The effect of exercise on serum enzymes. Arch. Phys. Med. Rehabil. 49, 1968, 554—565.
5. FOWLER W.M. Jr. et al. : Changes in serum enzyme levels after exercise in trained and untrained subjects. J. Appl. Physiol, 17, 162, 943.
6. RASCH P.J., SCHWARTZ P.L. : Effect of amateur wrestling on selected serum enzymes. The Journal of Sports Medicine and Physical Finess. Vol. 12, nr. 2, June 1972, 82-86.
7. ROSE L., LOWE S., CARROLL D.R., WOLFSON S., COOPER K.H. : Serum lactate dehydrogenase isoenzyme changes after muscular exertion. J. Appl. Physiol. 28, 1970, 279—281.

A. VASILIU et collaborateurs : Les effets d'un exercice spécifique maximal sur l'activité de certaines enzymes sériques.

L'objectif de nos recherches consiste a évaluer les effets induits par l'exercice spécifique de judo au caractère maximal — sur certains paramètres biochimiques enzymatiques (CPK, LDH). La détérmination de la quantité d'acide lactique s'est effectuée pour avoir un critère objectif d'appréciation de l'effort et pour les éventuelles implications de l'acidose lactique dans la dynamique des processus enzymatiques.

Les sujets investigués ont été 16 sportifs judoka ayant des degrés différents de préparation physique. Les prises de sang se sont effectuées a 60 minutes avant et 4 minutes apres l'effort, pour déterminer les paramètres bio-chimiques, en

utilisant des techniques enzymatiques. L'analyse statistique des résultats a mis en évidence le fait que sous l'influence de valeurs enzymatiques sérices recherchées, chez tous les sportifs investigues, entraines ou non entraînes.

Les données obtenues viennent à l'appui de l'hypothése qu'il y aurait une correlation significative entre l'activité de CPK et de LDH, d'une part, et la qualité de la condition physique et, implicitement, du degré d'entrainement, d'une autre. Ainsi, pour une même sollicitation, les sportifs entraînés ont presenté des valeurs plus grandes de CPK et LDH que ceux non-entraînés avant l'effort, pendant que les sportifs non-entraînés ont presenté des valeurs enzymatiques plus grandes que ceux entraînes après l'effort.

Les paramètres recherchés peuvent etre utilisés dans la pratique médico-sportive pour suivre et apprécier le degré d'entraînement.

A. VASILIU and team : Effects of Maximal Specific Exercises on the Activity of Seric Enzymes

The authors concentrated their attention on the assessment of the effects of the judo exercises of a maximal nature on the enzymatic biochemical parametres (CPK and LDH). The determination of lactacidemic elements offers objective criteria for the evaluation of efforts and points to the eventual implications of lactic acidosis on the dynamics of enzymatic processes.

The subjects investigated included 16 judo sportsmen of various degrees of physical training. Blood samples were collected 60' before the efforts and 4' after efforts. The purpose was to determine the biochemical parameters in terms of enzymatic techniques. The statistical analysis of the results obtained evidenced the fact that sportsmen, trained and non-trained, were under the influence of the seric enzymes under consideration.

The data obtained support the hypothesis that there is a significant correlation between the actions of creatinphosphokinasis and lacticdehydrogenasis, on the one hand, and the degree of training, on the other hand. The authors highlighted that when subject to the same efforts, the trained sportsmen obtained higher CPK and LDH values than the non-trained ones before the effort, while the non-trained sportsmen obtained higher enzymatic values than the trained ones, after effort.

The parameters thus spotlighted are to be used in the practice of physical medicine to follow up and assess the degree of training.

Fișier bibliografic

Cartea „Medicina nucleară în practica sportivă“ semnată de practica sportivă“, semnată de Pop, constituie o premieră în practica medicinii sportive, prin introducerea radioizotopilor în investigațiile pe sportivi de înaltă performanță.

Îndemnul spre o astfel de cercetare a fost făcut de regretatul academician Th. Burghele : **„În 1965 am recomandat celor doi autori ai acestei lucrări să abordeze investigația rinichiului în efort cu ajutorul radionuclizilor. După încheierea cu succes a unei teze de doctorat pe această temă, dr. I. Drăgan, specialist în problemele efortului, împreună cu dr. T. Pop, au continuat cercetările radiozotopice, investigînd în repaus și efort funcția hepatică, tiroidiană, hipofizară, circulatorie etc., avînd meritul de a fi dat o utilizare eficientă acestor mijloace moderne de investigație la omul sănătos, sportivul de înaltă performanță“.**

Deși aplicațiile izotopilor radioactivi în medicina sportivă sînt mai recente (aproximativ 10 ani), specialiștii apreciază că dispunem pe de o parte de o metodologie bine pusă la punct și de o validare obiectivă a posibilităților și limitelor explorării radioizotopice în sportul de înaltă performanță, iar pe de altă parte că dotarea cu echipament adecvat s-a ameliorat simțitor în țara noastră, ceea ce a dus la posibi-

lități obiective, de mare precizie și finețe care ar putea contribui la apărarea și promovarea standardului sanitar al sportivilor noștri. Mai mult, aplicațiile izotopilor radioactivi duc la ameliorarea procesului de antrenament, oferind repere obiective în atingerea parametrilor de performanță planificați.

Pentru a înțelege și mai bine cît de interesantă este această carte citățm din prefața cărții semnată de Th. Burghele: **„Felicitîndu-i pe autori și adresîndu-le îndemnul de a continua această valoroasă activitate, recomand această lucrare oricărui medic, ca un instrument necesar practicii medicale curente“.**

ARTICOLE APĂRUTE ÎN REVISTA „EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT" ÎN ANUL 1978

* * * : Tovarăşul Nicolae Ceauşescu, eminent revoluţionar, conducător strălucit, exemplu de dăruire pentru cauza libertăţii şi fericirii poporului, 1, pag. 2.

* * * : Manifestări omagiale închinate marii aniversări, 1, pag. 6.

* * * : Fierbinte şi vibrant omagiu celui mai iubit fiu al poporului, 1, pag. 10.

CRISTEA H. : Interviu cu prof. univ. dr. docent Victor Ciobanu, 2, pag. 3.

CRISTEA H. : Sportul — o cale sigură spre dezvoltarea armonioasă şi sănătoasă. Interviu cu academicianul Ştefan Milcu, 3, pag. 1.

CRISTEA H. : Interviu cu prof. univ. dr. docent Octav Costăchel, 4, pag. 2.

CRISTEA H. : Sportul — contemporanul permanent al omului. Interviu cu prof. univ. dr. docent Constantin Arseni, 5, pag. 1.

CRISTEA H. : Interviu cu doctorul docent Ioan Puşcaş, 6, pag. 3.

CRISTEA H. : Interviul nostru cu prof. univ. dr. docent Iulian Mincu, despre viaţa raţională, 8, pag. 3.

CRISTEA H. : Interviul nostru cu antrenorul emerit Ion Corneanu, despre viaţa raţională, 9, pag. 3.

CRISTEA H. : Interviul nostru despre viaţa raţională cu prof. univ. dr. docent Victor Ciobanu, 10, pag. 1.

CRISTEA H. : Interviul nostru despre viaţa raţională cu dr. Gerhard Schmidt, 11, pag. 6.

CRISTEA H. : Interviul nostru despre viaţa raţională cu doctorul Ioan Orha, 12, pag. 2.

DRĂGAN I. : Ani de avînt şi puternică afimare a medicinii sportive, 1, pag. 17.

DUMITRESCU V. : Despre metodica de pregătire a calităţii de viteză, 7, pag. 1.

EPURAN M. : Formarea şi educarea omului nou, comunist înflăcărat, devotat poporului — preocupare constantă a tovarăşului Nicolae Ceauşescu, 1, pag. 18.

GEORGESCU M. : Revista noastră a împlinit 30 de ani, 2, pag. 1.

NICU A. : Modelarea şi programarea în teoria şi practica antrenamentului sportiv contemporan, 11, pag. 1.

ŞICLOVAN I. : Îi datorăm concepţia umanistă a sportului României socialiste, 1, pag. 14.

* * * : Ediţia de vară a „Daciadei" — pîrtie larg deschisă pentru noi şi ample acţiuni de masă şi de performanţă, 4, pag. 1.

* * * : Etapa finală a „Daciadei" — obiectiv prioritar în preocupările tuturor factorilor cu atribuţii în mişcarea sportivă, 6, pag. 1.

* * * : Succesele sportive ale „Daciadei", închinate marii sărbători de la 23 August, 8, pag. 1.

* * * : Daciada — 1978, impresionant tablou al dezvoltării mișcării sportive din România socialistă, 9, pag. 1.
* * * : În 1978 — premise spre noi succese sportive, 12, pag. 1.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

ARDELEAN T. : Predarea atletismului în lecțiile de educație fizică școlară (I), 8, pag. 9.
ARDELEAN T. : Predarea atletismului în lecțiile de educație fizică școlară la clasele I—IV (II), 9, pag. 16.
ARDELEAN T. : Predarea atletismului în lecțiile de educație fizică școlară (III), 10, pag. 21.
ARDELEAN T. : Predarea atletismului în lecțiile de educație fizică școlară (IV), 11, pag. 8.
ARDELEAN T. : Predarea atletismului în lecțiile de educație fizică școlară (V), 12, pag. 5.
CÎRSTEA GH. : Puncte de vedere privind realizarea actului apreciativ la educația fizică din clasele I—IV, 7, pag. 5.
DRAGNEA AD., DOUDA MOHAMED AZIZ : Orientări în selecția copiilor pentru practicarea diferitelor ramuri de sport, 6, pag. 5.
FĂRCAȘ V. : Aspecte ale cercetării dezvoltării fizice și a nivelului calităților motrice la elevii din clasele V—VIII, 10, pag. 6.
FIREA ELENA, CÎRSTEA GH., BRATU I., DRAGNEA AD., EPURAN VALENTINA : Studiu privind modelarea conținutului educației fizice școlare pentru creșterea eficienței sale, 5, pag. 6.
GRINȚESCU I. : Clasele V—VII (băieți și fete) în fața a cinci probe de control, 3, pag. 14.
HRIȘCĂ ARISTEIA, BUCUR ADRIANA : Elemente de instruire programată în lecția de educație fizică (II), 2, pag. 6.
SIMIONESCU ELVIRA : Unele mutații ce se impun în orientarea conținutului activității de educație fizică a elevilor din liceele industriale în scopul perfecționării procesului de formare complexă a forței de muncă, 8, pag. 5.
SIMIONESCU ELVIRA : Accentuarea formării la elevi a obișnuinței de practicare independentă a exercițiilor fizice și a sportului, 9, pag. 22.
TATU AL. : Dezvoltarea capacității vitale și a calităților motrice prin efectuarea lecției de educație fizică în aer liber și în sezonul rece, 11, pag. 15.
VESA M. : Simpozionul științific național, 10, pag. 27.
ZOTA AL., BABIUC T. : Probele sistemului unic de verificare și apreciere în învățămîntul liceal, 4, pag. 5.

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

BOTA CORNELIA, DEMETER A., IOTA MARILENA, GAGEA AD., NENCIU GEORGETA, GAVRILESCU DORA : Aspecte ale dinamicii parametrilor probei de tenacitate în efortul specific, 9, pag. 9.
BRĂGĂREA GEORGETA, GAVRILESCU DORA, NENCIU GEORGE-

TA, BOTA CORNELIA, DEMETER A., IOTA MARILENA, GAGEA AD. : Unele aspecte ale reflexelor clinoortostatic și ortoclinostatic în sportul de performanță, 6, pag. 12.
DUMITRESCU V. : Calculul raportului de corelație, 9, pag. 4.
EPURAN M. : Unele considerații asupra solicitărilor psihice în sport, 3, pag. 4.
ILIUȚĂ GH. : Contribuții la refacerea neuropsihică a sportivilor — „Electroactivare inhibitivă pe fond autogen", 3, pag. 9.
IOTA MARILENA, GAGEA AD., BRĂGĂREA GEORGETA, NENCIU GEORGETA, BOTA CORNELIA, DEMETER A. : Aspecte de motricitate în sportul de performanță, 8, pag. 16.
MATEI I. : Studiu privind „Starea de start" la schiorii alpini, 12, pag. 10.
NENCIU GEORGETA, BOTA CORNELIA, DEMETER A., IOTA MARILENA, GAGEA AD., BRĂGĂGEA GEORGETA : Aspecte ale activității electrodermale în efortul fizic specific, 10, pag. 28.
RĂDUȚ C. : Demoscopie asupra loturilor olimpice și naționale ale României în intervalul anilor 1968—1978, 7, pag. 12.
STUPINEANU I., SCHOR VL., DE HILLERIN P. : Modalități obiective de evidențiere a caracteristicilor tehnice în canotajul academic, 4, pag. 11.
STUPINEANU I., DE HILLERIN P. : Discuții asupra relațiilor între forța statică, forța dinamică, accelerație și viteză în handbal, 5, pag. 13.
VOICU P., DE HILLERIN P. : Metoda estimării eficienței și apartenenței mijloacelor de antrenament la factorii săi tradiționali, 8, pag. 24.

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

BAROGA L. : Orientări actuale în metodica educării forței, 6, pag. 22.
BAROGA L. : Metodele de educare a forței în sportul de performanță, 8, pag. 39.
BOCU T. : Contribuții la metodica inițierii copiilor de 10—11 ani în tehnica probelor de atletism, la unitățile școlare cu clase de atletism, 9, pag. 25.
CERCEL P. : Dezvoltarea vitezei la începătoare în handbal (I), 1, pag. 21.
CERCEL P. : Dezvoltarea vitezei la începătoare în handbal (II), 2, pag. 18.
CERCEL P. : Instruirea începătoarelor la handbal (III), 9, pag. 36.
CHEREBEȚIU G., MURAFA N. : Caracteristici și tendințe ale jocului actual de volei, 4, pag. 37.
DÎRJAN C. : Apărarea — factor de echilibrare, 3, pag. 41.
DÎRJAN C. : Pregătirea fizică — o problemă de planificare și organizare a antrenamentului în baschet, 8, pag. 30.
DÎRJAN C. : Implicații cantitative în determinarea eficacității pregătirii în baschet, 9, pag. 50.
DRĂGĂNESCU I. : Puncte de vedere privind unele aspecte esențiale ale antrenamentelor copiilor și juniorilor în fotbal, 9, pag. 44.
DUNGACIU P. : Despre pregătirea motrică specială în gimnastica sportivă, 2, pag. 28.

GÂRLEANU D. : Conținutul pregătirii de primăvară, în atletism, la copii și juniori, 3, pag. 26.
GÂRLEANU D., GÂRLEANU RODICA : Conținutul pregătirii de iarnă în atletism, la copii și juniori (I), 11, pag. 35.
GÂRLEANU D., GÂRLEANU RODICA : Conținutul pregătirii de iarnă în atletism, la copii și juniori (II), 12, pag. 25.
GHENADE V. : Evoluția jocului de volei la echipele feminine din Divizia A, 9, pag. 29.
HUREZEANU CRISTINA : Elemente de structură acrobatică în gimnastica ritmică, 4, pag. 23.
IONESCU M. : Aspecte ale pregătirii de iarnă a fotbaliștilor în etapa precompetițională, 1, pag. 42.
IONESCU M. : Cîteva jaloane ale pregătirii fotbaliștilor în perioada competițională, 2, pag. 39.
LÁSZLÓ FR. : Exerciții de teste pentru orientare sportivă, 5, pag. 26.
MARCU V., MUȘAT D., GÎRNIȚĂ N. : Contribuții privind folosirea metodei modelării în pregătirea pe uscat a schiorilor fondiști, 4, pag. 18.
MUREȘANU I. : Unele considerații asupra campionatelor mondiale de pentatlon modern din 1977 — San Antonio (S.U.A.), 1, pag. 30.
MUREȘANU I. : Unele aspecte ale dinamicii efortului — înaintea, în timpul și după concurs, 12, pag. 18.
MUȘAT MAGDALENA : Mijloace pentru dezvoltarea îndemînării specifice la copii și juniorii care practică jocul de baschet, 10, pag. 49.
OLARU M. : Învățarea înotului — parte a unui sistem strategic (I), 4, pag. 32.
OLARU M. : Învățarea înotului — parte a unui sistem strategic (II), 5, pag. 18.
OLARU M. : Învățarea înotului — parte a unui siste mstrategic (III), 6, pag. 36.
OLARU M. : Învățarea înotului — parte a unui sistem strategic (III), pag. 23.
OLARU M. : Învățarea înotului — parte a unui sistem strategic (V), 8, pag. 27.
PARASCHIVESCU C. : Unele relații între vîrstă, pregătire și performanță în baschetul feminin, 7, pag. 42.
PREDESCU TEODORA : Cîteva aspecte privind orientarea jocului în baschetul de mare performanță, 1, pag. 46.
STROIE ȘT. : Actualități — noutăți în tehnica apărării din jocul de volei (I), 10, pag. 41.
STROIE ȘT. : Aspecte — actualități în volei (II), 11, pag. 26.

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

LUPU N. : Sub genericul „Daciadei" — contribuții la dezvoltare sporturilor de iarnă, 2, pag. 42.
MATEI I. : Să învățăm să schiem în zăpadă profundă, 1, pag. 51.
TATU AL. : Să învățăm să înotăm în tabere la mare !, 7, pag. 51.
VRÎNCEANU ALEXANDRINA : Din experiența Consiliului comunal pentru educație fizică și sport Măgureni-Prahova, 3, pag. 49.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

ANTAL A. : Aspecte medico-sanitare și pedagogice privind educația fizică în școli, 11, pag. 63.
DEMETER A., GAGEA AD., BARANI G. : Studiul parametrilor fiziologici ai sistemului nervos și neuromuscular implicați în efortul specific de tir, 2, pag. 47.
DRĂGAN I. : Un important mijloc al pregătirii biologice a sportivilor adesea neglijat — altitudinea medie, 3, pag. 68.
GAVRILĂ DOINA : Studiu asupra relației dintre hiperexcitabilitatea neuromusculară și randamentul sportiv în probele de rezistență în atletism, 4, pag. 45.
MITA P. : Refacerea în scrimă, 5, pag. 41.
MITA P., ȘERBAN MARIA : Particularități ale solicitărilor neuropsihice la scrimeri, 10, pag. 62.
PETRESCU O. : Recuperarea prin agenți fizici în hidrartroza traumatică, 9, pag. 58.
PLOEȘTEANU N. : Contribuții la studiul patologiei renale la sportivii de performanță, 8, pag. 56.
POP T., DRĂGAN I., DUMITRACHE DOINIȚA, PETCU E., TOPORAN MARIANA, CRISTEA ELENA : Cercetări experimentale cu aplicație la sportivi privind dinamica acidului L-aspartic-^{3}H și L-argininei-^{14}C, 3, pag. 62.
POPOVICI ALEXANDRA, BAROGA MARTHA, RIZESCU F. : Aspecte ale refacerii echilibrului hidromineral prin alimentație, 8, pag. 49.
VASILIU A., și colab. : Efectele unui exercițiu specific maximal asupra activității unor enzime serice, 12, pag. 58.

OPINII — CONSULTAȚII

BĂNĂȚAN O. : Unele considerații cu privire la concepția studenților despre utilitatea educației fizice și sportului, 11, pag. 42.
BĂNĂȚAN O. : Opiniile tineretului universitar pentru activitatea pe ramuri de sport, 12, pag. 35.
CORNEANU I. : La „greco-romane', prioritatea nr. 1 — talentul ! 2, pag. 64.
DRĂGAN I. : Despre autohemotransfuzie, 2, pag. 67.
DUNGACIU P. : Afirmarea gimnasticii sportive feminine românești, 3, pag. 54.
EPURAN M. : Observația, 4, pag. 51.
EPURAN M. : Metoda sociometrică, 5, pag. 46.
EPURAN M. : Asistența psihologică a sportivului — Demers cu caracter științific, 10, pag. 55.
FILIMON L. : Contribuții la perfecționarea măsurării calității psihomotrice în sport, 4, pag. 63.
GAGEA AD. : Eseu despre stress, 2, pag. 55.
GAGEA AD. : Eseu despre ritm, 4, pag. 60.
IONESCU AD., VINTILĂ I. : Dinamica nivelului european în probele atletice masculine, 12, pag. 44.

MANOILEANU D. : Calitățile fizice și pregătirea fizică — platformă indispensabilă în rugby, 1, pag. 61.
MANOILEANU D. : Rugbyul românesc în pragul „Turneului britanic", 2, pag. 59.
MANOILEANU D. : Regulamentul — îndrumar tactic în rugby, 5, pag. 50.
TEODORESCU L., COSMULESCU MARIANA, GOSCHIN MARIANA : Contribuții la considerarea factorului ereditar la selecția viitorilor jucători de baschet cu statură înaltă și foarte înaltă, 9, pag. 62.
VESA M. : Mijloace pentru dezvoltarea îndemînării tinerilor handbaliști, 11, pag. 51.
VINTILĂ I., IONESCU AD. : Raporturile de forțe în atletismul european, 11, pag. 56.
ZOTA AL. : Surse ale ineficacității în practicarea jocurilor sportive și căi pentru remedierea acestui neajuns, 12, pag. 52.
* * * : Programa de studii pentru examenele de avansare și calificare (prima sau a doua specializare) pentru absolvenții I.E.F.S. și F.E.F. (II), 1, pag. 56.
* * * : Admiterea în învățămîntul superior de educație fizică, 5, pag. 57.
* * * : Admiterea în învățămîntul superior de educație fizică și sport, 6, pag. 44.
* * * : Programa de psihologia sporturilor pentru antrenorii și conducătorii sportivi, 8, pag. 61.

REVISTA ÎNTREABĂ, CATEDRELE DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT RĂSPUND

BĂNĂȚAN O. : Din experiența acțiunii de autogospodărire în activitatea sportivă la I.M.F. București, 4, pag. 68.
* * * : Răspunsurile catedrei de specialitate a Institutului politehnic „Traian Vuia" — Timișoara, 1, pag. 68.
* * * : Răspunsurile catedrei de specialitate a Facultății de istorie-filosofie a Universității „Al. I. Cuza" — Iași, 2, pag. 45.
* * * : Răspunsurile catedrei de specialitate a „Universității" — București, 3, pag. 52.
* * * : Răspunsurile catedrei de specialitate a „Universității' — Brașov, 5, pag. 68.
* * * : Răspunsurile catedrei de specialitate a Institutului de arhitectură „Ion Mincu" — București, 6, pag. 62.

CITITORII ÎNTREABĂ, REVISTA RĂSPUNDE

DOBINCĂ ELENA, CRISTEA H. : Cercetarea științifică în slujba înaltei performanțe, 7, pag. 58.
EPURAN M. : Metodele științelor particulare — metodă complexă, 8, pag. 65.
VESA M. : Munca înnobilează profilul viitorilor pedagogi ai mișcării sportive din România, 7, pag. 61.

FILE DE ISTORIE

ALMĂȘAN D. : Din arhiva turismului românesc, 9, pag. 67.
CORNEȘANU T., SOTIRIU R. : Ideea educației fizice în „Carte trebuincioasă pentru dascăli...", 1, pag. 71.
CORNEȘANU T. : Prima sală de gimnastică din Țara Românească, 2, pag. 68.
CORNEȘANU T. : Un dascăl al educației fizice — profesorul Vasile Dumbravă, 10, pag. 68.
MUȘAT MAGDALENA, CACUCI GR. : Un animator al educației fizice și sportului în trecut — Iulian Zăvoianu, 6, pag. 65.
MUȘAT MAGDALENA, CACUCI GR. : Aspecte ilustrînd interesul pentru educație fizică în trecut — conferințe și congrese de educație fizică, 7, pag. 64.
POSTOLACHE N. : 1 Decembrie — o prezență vie în memoria mișcării sportive, 11, pag. 67.

PORTRET

DOBINCĂ ELENA — Anghel — zețarul nostru, 2, pag. 70.
DOBINCĂ ELENA : Alexandru Nilca, sau sabrerul cu o condiție fizică de adolescent, 6, pag. 69.
MORARU VL. : Samson Kimobwa, 3, pag. 71.
MORARU VL. : Vladimir Iașcenko, 7, pag. 69.